

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА АЧИНСКОГО РАЙОНА»  
(МБУ ДО «СШ Ачинского района»)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА АЧИНСКОГО РАЙОНА"

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА АЧИНСКОГО РАЙОНА"  
Дата: 2023.09.01 15:20:59 +07'00'

СОГЛАСОВАНО

на заседании Тренерского совета МБУ ДО  
«СШ Ачинского района»

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ Ачинского района»

И.Н. Чевгаев

Приказ № 162-сп от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 № 1312 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Разработчики:

Заместитель директора  
по спортивной подготовке МБУ ДО СШ «Ачинского района»

Е.Г. Зайцева

Старший инструктор-методист

А.П. Юферова

**Ачинский район, п. Малиновка, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	6
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем Программы.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним...	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	34
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	34
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»</b> .....	44
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	44
4.2. Учебно-тематический план.....	112
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b> .....	214
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	216
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	216
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	219
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	219
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	220

## **ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ**

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Ачинского района»

НП – (этап) начальной подготовки

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ – федеральный закон

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально волевых усилий для достижения победы. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом. Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей обучающихся.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;
- повышения сохранности контингента обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности. Все это позволит достичь основной цели;
- подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладающих необходимой спортивно-игровой

конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

Многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку баскетболистов высокой квалификации, в молодежные и юношеские сборные команды России, субъектов Российской Федерации, команды мастеров, участвующие в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях по баскетболу;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах совершенствования спортивного мастерства и командах высших разрядов;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки спортсменов;
- подготовку инструкторов и судей по баскетболу;
- подготовку и выполнение зачетных требований (контрольно-переводных нормативов).

Основной показатель работы спортивных школ по подготовку баскетболистов – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку команд мастеров, участвующих в чемпионатах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие «пребывания» обучающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, баскетбол включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
баскетбол 3 х 3	014 002 2 6 1 1 Я

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» (*спортивной дисциплины*) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

в количестве

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки, лет	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, лет	Наполняемость, человек
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 1]

### 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

в часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 2]

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования и мероприятия (таблица 4);
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

в сутках

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту пребывания учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2. Восстановительные мероприятия	-	-
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-



2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 3]

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

в количестве

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки							
	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3
Игры	10	10	10	30	30	40	40	40

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 4]

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

в процентах

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
1. Общая физическая подготовка, (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2. Специальная физическая подготовка, (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3. Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	-	5-10	7-12
4. Техническая подготовка, (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6. Инструкторская и судейская практика, (%)	-	-	1-3	1-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8. Интегральная подготовка, (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 5]

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ, реализующей ДОПСП по виду спорта «баскетбол», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Режим занятий. Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Таблица 6 - Примерный годовой учебно-тренировочный план

<b>Виды подготовки</b>	<b>Этапы и годы подготовки</b>															
	<b>Этап начальной подготовки</b>						<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>									
	<b>1 год</b>		<b>2 год</b>		<b>3 год</b>		<b>1 год</b>		<b>2 год</b>		<b>3 год</b>		<b>4 год</b>		<b>5 год</b>	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
	<b>Недельная нагрузка в часах</b>															
	6		8		8		10		11		12		16		18	
	<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>															
	2		2		2		3		3		3		3		3	
	<b>Наполняемость групп (человек)</b>															
	15		15		15		12		12		12		12		12	
1. Общая физическая подготовка	64	0,20	77	0,18	77	0,18	73	0,14	80	0,14	87	0,14	100	0,12	112	0,12
2. Специальная физическая подготовка	45	0,14	69	0,16	69	0,16	83	0,16	92	0,16	100	0,16	141	0,17	150	0,16
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	52	0,10	57	0,10	62	0,10	83	0,10	94	0,10
4. Техническая подготовка	103	0,32	129	0,30	129	0,30	130	0,25	137	0,24	150	0,24	166	0,20	196	0,21
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	0,18	77	0,18	77	0,18	83	0,16	97	0,17	106	0,17	175	0,21	187	0,20
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	5	0,01	6	0,01	6	0,01	17	0,02	28	0,03
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	0,03	12	0,03	12	0,03	10	0,02	11	0,02	13	0,02	17	0,02	19	0,02
8. Интегральная подготовка	32	0,10	52	0,12	52	0,12	84	0,16	92	0,16	100	0,16	133	0,16	150	0,16
<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		4		4		6		6	
<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		208		208		312		312	
<b><i>Общее количество часов в год</i></b>	312		416		416		520		572		624		832		936	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки. Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы. Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7 - Примерный план воспитательной работы

Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
<i>1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)</i>						
1.1 Товарищеский турнир по баскетболу среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвящённый Дню толерантности	Мероприятие проводится с целью воспитания у обучающихся чувства уважения друг к другу, к обычаям, традициям и культуре другого народа	октябрь	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	100 чел.
1.2 Товарищеский турнир по волейболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах	Мероприятие проводится с целью увековечения памяти о воинах, погибших на войне в Афганистане и других локальных войнах, а также в межнациональных конфликтах	декабрь	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	100 чел.
1.3 Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Проведение бесед направленные на формирование религиозной грамотности в целях профилактики религиозного экстремизма	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
<i>2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ</i>						

2.1 Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Планируется приглашение представителей МО МВД России «Ачинский»	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
2.2 Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Тренеры-преподаватели, планируется приглашение представителей МО МВД России «Ачинский»	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
2.3 Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Обновление информации на сайте и стендах учреждения	1 раз в полугодие	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
<i>3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями (законными представителями) несовершеннолетних)</i>						
3.1 Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальные сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
3.2 Организация работы по максимальному вовлечению	Привлечение несовершеннолетних,	Постоянно, при	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели,	Заместитель директора	-

<p>несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости</p>	<p>находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ ДО СШ</p>	<p>наличии в списке спортсменов МБУ ДО СШ, несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении</p>		<p>инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>по спортивной подготовке</p>	
<p>3.3 Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними</p>	<p>Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения противоправных действий в отношении совершеннолетних</p>	<p>1 раз в квартал  1 раз в полгода</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Представители МО МВД России «Ачинский», тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>Заместитель директора по спортивной подготовке</p>	<p>470 чел.</p>



	Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних	1 раз в полгода				
<i>4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)</i>						
4.1 Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии	Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма	1 раз в квартал  1 раз в полгода  1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители МО МВД России «Ачинский», тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
4.2 Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	Беседы, направленные на направленные на профилактику и	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	Представители МО МВД России	Заместитель директора по	470 чел.

	<p>противодействие идеологии терроризма</p> <p>Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику терроризма</p> <p>Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма</p>	<p>1 раз в полгода</p> <p>1 раз в полгода</p>		<p>«Ачинский», тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>спортивной подготовке</p>	
<i>5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия</i>						
<p>5.1 Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия</p>	<p>Проведение бесед тренерами-преподавателями, направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений</p>	<p>1 раз в полгода</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>Заместитель директора по спортивной подготовке</p>	<p>470 чел.</p>
<i>6. Патриотическое воспитание</i>						
<p>6.1 Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма</p>	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных</p>	<p>в течение года</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>Заместитель директора по спортивной подготовке</p>	<p>470 чел.</p>

	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					
6.2 Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	Воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
6.3 Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных праздников	в течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	400 чел.

6.4 Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дат	в течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	400 чел.
<i>7. Работа с детьми мигрантами</i>						
7.1 Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травматизма	в течение года	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
<i>8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий, травматизма с несовершеннолетним, травматизма</i>						
8.1 Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактику травматизма	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.
8.2 Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ	Заместитель директора по спортивной подготовке	470 чел.

<p>и иной инфраструктуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми;</li> <li>- безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду);</li> <li>- безопасное поведение при пожаре;</li> <li>- безопасность при контакте с представителями флоры и фауны;</li> <li>- профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний;</li> <li>- безопасность в сети Интернет.</li> </ul>						
<p>8.3 Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры;</li> <li>- предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми;</li> <li>- безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду);</li> </ul>	<p>Разработка, распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми</p>	<p>ежеквартально</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>Заместитель директора по спортивной подготовке</p>	<p>470 чел.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- безопасное поведение при пожаре;</li> <li>- безопасность при контакте с представителями флоры и фауны;</li> <li>- профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний;</li> <li>- безопасность в сети Интернет.</li> </ul>						
<i>9. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства</i>						
<p>9.1 Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства</p>	<p>Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства</p>	<p>ежеквартально</p>	<p>Объекты МБУ ДО СШ</p>	<p>Тренера-преподаватели, инструкторы-методисты МБУ ДО СШ</p>	<p>Заместитель директора по спортивной подготовке</p>	<p>470 чел.</p>

В календарный план воспитательной работы могут вноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Отдела культуры, физической культуры и молодежной политики администрации Ачинского района, Минспорта Красноярского края, Минспорта России и других органов власти.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный

период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним форма и сроки их проведения, представлен в таблице 8.



Таблица 8 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Конкурс рисунков онлайн	«За честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, фото
	Лекции, беседы, индивидуальные консультации со спортсменами	«Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья». «Профилактика допинга». «Причины борьбы с допингом». «Допинг – ущерб здоровью спортсмена и его спортивной карьере».	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинга	Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. Формирование нулевой терпимости к допингу.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА	

			«РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Конкурс рисунков онлайн	«За честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, фото
	Лекции, беседы, индивидуальные консультации со спортсменами	«Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья». «Профилактика	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг	Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.

		допинга». «Причины борьбы с допингом». «Допинг – ущерб здоровью спортсмена и его спортивной карьере».		Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Этап программы	Необходимые умения и навыки по судейской и инструкторской практике
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
1 год	Спортсмены должны овладеть принятой в баскетболе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений, построению и перестроению группы, в качестве дежурного – подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
2 год	Необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнений и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно

	показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Составлять комплекс упражнений по СФП, обучению перемещениям, передаче и ловле мяча, броскам. Должны знать правила соревнований в баскетболе и уметь выполнять обязанности помощника судьи и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках. Судейство на тренировочных играх (по упрощенным правилам).
3 год	Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику игры в баскетбол; исправлять ошибки при выполнении другими обучающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с баскетболистами младших возрастных групп. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях. Составлять комплекс упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям. Должны знать правила соревнований по баскетболу, уметь выполнять обязанности секретаря, судьи, старшего судьи. Судейство на тренировочных играх.
4 год	Составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа подготовки. Проводить комплекс упражнений по физической и технической подготовке. Должны знать правила соревнований по баскетболу, уметь выполнять обязанности секретаря, судьи, старшего судьи Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в своей спортивной школе по баскетболу.
5 год	Составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить их с группой. Проводить подготовительную и основную часть тренировочного занятия по начальному обучению технике игры. Проводить соревнования по баскетболу в спортивной школе. Должны знать правила соревнований по баскетболу. Выполнять обязанности главного судьи и секретаря. Составлять календарь игр.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики в рамках Программы представлен в таблице 9.

Таблица 9 - Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивных мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по

направленности;

- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение

музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов.

Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;

- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед - 40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;

- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;

- гигиенические процедуры и удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий);

- ванны: хвойная, жемчужная, солевая;

- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований;

- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами);

- спортивные растирки;

- аэризация, кислородотерапия, баротерапия;

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров-преподавателей спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью обучающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения, переутомления и травматизма.

Освоению обучающимися высоких учебно-тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
- после соревновательного микроцикла;
- перманентно.

Восстановительные процессы в работе с баскетболистами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Комплекс средств восстановления, применяемые в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
<b>Медико-биологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.



Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Средствами подготовки баскетболистов называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые баскетболистами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в игровом спортивном зале в форме тренировочного занятия по общепринятой схеме.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в баскетболе, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств баскетболистов. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в баскетболе, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

#### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Приём нормативов технической подготовленности для зачисления и перевода в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится после окончания

соревновательного периода годового цикла спортивной подготовки.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол».

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 11, 12, 13.

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

#### НП-1,2

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1. Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
		10,3	10,6	9,6	9,9
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
		20	16	22	18
2.2. Бег на 14 м	с	не более		не более	
		3,5	4,0	3,4	3,9

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 6]

НП-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		9,3	9,7
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	127
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		28	24
2.2. Бег на 14 м	с	не более	
		3,2	3,7

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

УТЭ (СС)-1

Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
1.2. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		9,0	9,4
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	135
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		10,0	10,7
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		35	30
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
		65	70
2.4. Бег на 14 м	с	не более	
		3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			

3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 7]

### УТЭ (СС)-2

Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		17	8
1.2. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,6	9,1
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		163	144
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		9,7	10,4
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		36	31
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
		64	69
2.4. Бег на 14 м	с	не более	
		2,9	3,3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

УТЭ (СС)-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше трех лет обучения	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		22	9
1.2. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,2	8,8
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		176	153
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		33	29
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		9,4	10,1
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		37	32
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
		63	68
2.4. Бег на 14 м	с	не более	
		2,8	3,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

УТЭ (СС)-4

Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше трех лет обучения	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		27	11
1.2. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		7,8	8,5

1.3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		189	162
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		34	29
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		9,1	9,8
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		38	33
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
		62	67
2.4. Бег на 14 м	с	не более	
		2,7	3,1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

УТЭ (СС)-5

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество створаз	не менее	
		32	13
1.2. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		7,4	8,2
1.3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		202	171
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		34	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		8,9	9,5
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		38	33
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
		61	66

2.4. Бег на 14 м	с	не более	
		3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице 13.

Таблица 13 - Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки
1. Этап начальной подготовки		не устанавливается
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	не устанавливается
	свыше трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 7]

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

#### Этап начальной подготовки

1) Челночный бег 3x10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией (высокий старт), так, чтобы толчковая нога



находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Прыжок вверх с места со взмахом руками. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем обучающийся выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, обучающийся должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4) Бег 14 метров с высокого старта. Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт. Для выполнения норматива каждому спортсмену предоставляется право на одну попытку.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняются таким образом: примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

2) Челночный бег 3x10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией (высокий старт), так, чтобы толчковая нога

находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

3) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться обучающимся в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног

5) Скоростное ведение мяча 20 м. Обучающийся находится за лицевой линией. По сигналу обучающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

6) Прыжок вверх с места со взмахом руками. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем обучающийся выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, обучающийся должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

7) Челночный бег 10 площадок по 28 м. Упражнения выполняются на ровной площадке с

размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 28 метров. Для его выполнения выбирается, как правило, высокий старт. По команде «Марш!» обучаемый должен пробежать 28 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще 9 отрезков по 28 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Упражнение можно выполнять как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

8) Бег 14 метров с высокого старта. Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт. Для выполнения норматива каждому спортсмену предоставляется право на одну попытку.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним нормативным актом Учреждения в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в Учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

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

Задачи:

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

Этап начальной подготовки – именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для баскетбола.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в баскетболе. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**II Этап – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.**

Задачи:

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

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня

специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Общий примерный перечень задач тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14 - Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Задачи учебно-тренировочного процесса
Теоретическая подготовка	Формирование целостного представления о характере соревновательной деятельности в избранном виде спорта
	Формирование системы знаний по спортивной подготовке в избранном виде спорта
	Формирование знаний об особенностях адаптации организма в избранном виде спорта
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (ОФП)	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах
	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта

<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Обеспечение эффективного совершенствования и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)</p>
	<p>Совершенствование точности и дифференциации движений с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений</p>
	<p>Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения специально подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений</p>
	<p>Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации</p>
	<p>Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена</p>

Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности
Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений
Совершенствование способности распределения сил в соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности

Подбор средств для каждого учебно-тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и совершенствования на том или ином этапе. В подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника.

Нагрузка непосредственно связана с обучением баскетболистов технике, тактике баскетбола и совершенствованием технико-тактического мастерства. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств баскетбола) являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения: с набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами.

Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и технико-тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Важнейшее значение приобретают тренировочные, контрольные (товарищеские) и календарные игры.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической, тактической подготовке, построению тренировки.

По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.) Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. д.). По технической подготовке – в передачах, подаче, нападающем ударе. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке,

подчинены главной задаче – более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей.

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед, просмотра видео.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том, как баскетболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля. Контроль охватывает все стороны подготовленности баскетболистов.

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности спортсменов.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол».

Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

В план теоретической подготовки должны вноситься корректировки с учётом возраста, пола и уровня спортивной подготовки обучающихся, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого материала.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

#### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма обучающихся.

Задачи общей физической подготовки:



- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

В средства ОФП входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, единоборств, подвижных и спортивных игр.

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.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища и шеи; - для всех групп мышц;
- для мышц ног и области таз.

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без с предметов и с предметами, в движении и на месте.

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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. Гребля.

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 пионербол, мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, 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). Марш-бросок. Туристические походы.

### Специальная физическая подготовка

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

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном

количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (баскетбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через баскетбольную 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).

Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую

точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Бег 300 м, 600 м, 800 м, 1000 м.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360) градусов. Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо:

а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 180 градусов. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-развесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднократном выборе решения.

Подвижные игры: «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» «Гонка мячей по кругу», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», "Ловля парами", "Вертуны", "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту", "По одному и вместе". Эстафеты с бегом, прыжками, изменением направления бега рывками, передачей и ловлей мяча: «Мяч среднему», «Вызывай смену», «Эстафета футболисты», «Эстафеты с передачей и ловлей мяча», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

Таблица 15 - Техничко-тактическая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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	+	+	+					

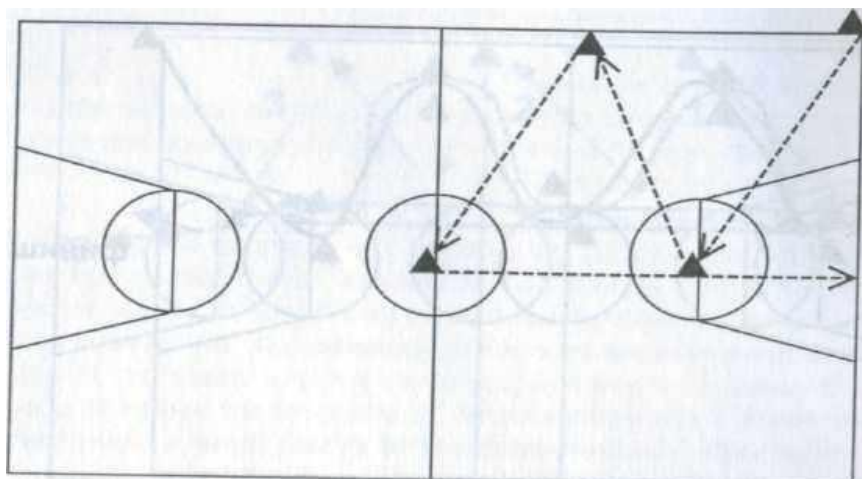
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (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				+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+

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

### 1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра обучающийся перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.



старт

Инвентарь: 3 стойки

финиш

### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общие-методические указания (ОМУ):

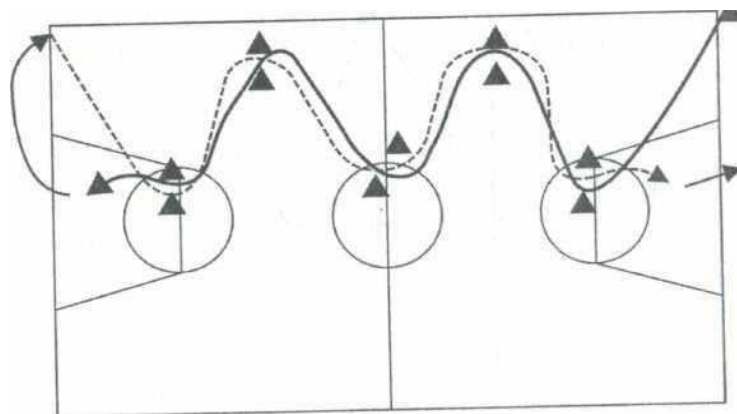
1) для групп НП:

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для УТЭ (СС) (СС):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).





### 3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для групп НП:

- передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) для групп УТЭ (СС):

- передачи выполняются об пол;

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

### 4. Броски с дистанции

1) для групп НП:

- игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

2) для групп УТЭ (СС):

- игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

## Тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

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

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков – «передай мяч-выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Таблица 16 - Тактика нападения

Тактические приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча		+					
Выход для отвлечения мяча		+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины		+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+

Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Таблица 17 - Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча		+					
Противодействие выходу на свободное место		+					
Противодействие розыгрышу мяча		+	+				
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности юных спортсменов к соревнованию.

Общими средствами психологической подготовки юных баскетболистов являются: физические упражнения, средства техники и тактики баскетбола. Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

Психологическая подготовка юных баскетболистов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### Интегральная подготовка

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки:

- осуществление связи между всеми разделами подготовки;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовки в игровых действиях;
- достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки;
- чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);

- упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки);
- учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике;
- контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Подвижные игры и различные упражнения, способствующие развитию игрового мышления, воздействующие на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Поточное выполнение технических приёмов. Тренировочные игры с применением в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Игры уменьшенным составом. Контрольные игры для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Главные методы интегральной подготовки — методы сопряженных воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по баскетболу:

- двусторонние игры;
- товарищеские игры;
- городские соревнования;
- окружные соревнования.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Каждый обучающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

### Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Цель учебно-тренировочного процесса: создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю

физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива, отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей.

Методы:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, общей выносливости, координационных способностей, силовых и скоростных способностей;
- комплексы игровых упражнений и подвижные игры;
- базовые техники нападения и защиты;
- тактические действия в нападении и защите.

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Возраст 8-10 лет – лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей.

В первый год спортивной подготовки одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных баскетболистов. Следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем, воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для баскетбола. Тем самым достигается единство общей и специальной

подготовки.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером-преподавателем, по оценке выполнения обязательной программы.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: контрольные упражнения проводятся в течение одного дня, упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 18.

#### НП-1

Таблица 18 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «баскетбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p><i>Строевые упражнения и их понятия.</i></p> <p>Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчёты (по порядку номеров, на первый второй), повороты на месте.</p> <p>Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения подразделяются на три группы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;</li><li>- упражнения для мышц туловища и шеи;</li><li>- упражнения для мышц ног и таза.</li></ul> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, выполняются на месте и в движении.</p> <p><i>Упражнения на формирование правильной осанки у стены.</i></p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i></p> <p>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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.</p> <p><i>Упражнения для мышц шеи.</i></p>
-----	--

Наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища.*

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 (поднимание и опускание туловища); смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

*Упражнения для ног и таза.*

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 в сторону; 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. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами.

*Упражнения для всех групп мышц.*

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Ходьба на руках в паре с партнером. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (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). перешагивание и перепрыгивание, круги.

*Упражнения для развития ловкости.*

Разнонаправленные движения прямых рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные (запрыгивание на козла). Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей),



	<p>ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.</p> <p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i></p> <p>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.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.</p> <p>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p><i>Упражнения для развития общей выносливости.</i></p> <p>Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 1 до 2 км на время. Спортивные игры на сокращённое время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).</p> <p>Подвижные игры: «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» «перестрелка», «мяч по кругу», «удочка», «круговорот» и др. Эстафета с преодолением препятствий, передачей и ловлей мяча, различными способами передвижения и др.</p>
СФП	<p><i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</i></p> <p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером. Бег за лидером без смены направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки из упора присев с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке 10 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 «скамейку» и с продвижением вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели).</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) с места, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в</p>

	<p>цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега.</p> <p><i>Упражнения для развития игровой ловкости.</i></p> <p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ловля мяча в беге с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, ловли, передачи, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов. Эстафеты с передачей, ловлей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i></p> <p>Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью. Игры учебные с удлиненным временем. Круговая тренировка.</p>
Соревнования	<p>На этапе НП спортивные соревнования не предусмотрены. Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.</p> <p>Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приёма и формируются установки на овладении приемом. Разбираются основной механизм движения, фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые технические ошибки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Техника стойки баскетболиста (стойка готовности (основная), ходьба, бег (лицом вперед, спиной вперед), передвижения приставными шагами (влево, вправо), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).</p> <p><i>Техника владения мячом.</i> Ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча с места (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), прямая передача, броски мяча (с места двумя руками от груди, от плеча, с ближних точек, левой и правой рукой (с места и в прыжке, «снизу», броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, броски в корзину одной рукой с места, броски в корзину одной рукой в</p>

	<p>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, броски в корзину одной рукой параллельно щиту, ведение мяча (на месте, по прямой, по дугам, по кругу), ведение мяча (левой и правой рукой, с низким и высоким отскоком).</p> <p>Техника защиты.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо. Разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> Вырывание, выбивание и перехват мяча.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.</p> <p>Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Передача мяча и выход.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи», взаимодействие трех игроков «треугольник».</p> <p>Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Тактика защиты</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия двух игроков «подстраховка».</p> <p><i>Командные действия.</i> Переключения от действия в нападении к действиям в защите.</p> <p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях;</li> <li>2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>3. История возникновения баскетбола и его развитие;</li> <li>4. Гигиенические требования к занимающимся спортом;</li> <li>5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.</li> </ol>

	<p style="text-align: center;"><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Психологическая подготовка – процесс, направленный на воспитание личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.</p>
Инструкторская и судейская	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Подвижные игры, способствующие развитию игрового мышления и сопряжено воздействующие на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

## НП - 2

В возрасте 10-11 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные

силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

Цель подготовки в этот период – освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов баскетбола.

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 19.

Таблица 19 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго года по виду спорта «баскетбол»

<p>ОФП</p>	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p><i>Строевые упражнения.</i> Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построение, выравнивание строя, расчёт (по строю, на первый второй, на первый третий), повороты на месте.</p> <p>Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два, по три. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов, выполняются на месте и в движении.</p> <p><i>Упражнения на формирование правильной осанки в движении.</i></p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> 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 разновременное, то же во время ходьбы и бега.</p> <p><i>Упражнения для мышц шеи.</i> Наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.</p> <p><i>Упражнения для туловища.</i> 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 (поднимание и опускание туловища); смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p><i>Упражнения для ног и таза.</i> Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде в сторону; 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. В положении лёжа - поднимание и</p>
------------	--

опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами.

*Упражнения для всех групп мышц.*

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Ходьба на руках в паре с партнером. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения с набивными мячами сидя.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Эстафетный бег.

*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 стоя у гимнастической стенки, лёжа на гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.*

Разнонаправленные круговые движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове и лопатках. Прыжки опорные через козла. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

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 гандбол, в пионербол и в бадминтон.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту через планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание каната. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку с предельной

	<p>интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча разной велечены (теннисного, волейбольного, баскетбольного).</p> <p>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p><i>Упражнения для развития общей выносливости.</i></p> <p>Бег равномерный и переменный на 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности до от 3 мин. До 30 мин. Кросс 1 км Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 1 до 2 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).</p> <p>Подвижные игры. Комбинированные эстафета с бегом.</p>
СФП	<p><i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</i></p> <p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра на дистанции 30-40 м. Бег с касанием голени ягодиц на 30-40 м. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом. 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 из упора присев с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке 25 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 «скамейку» и с продвижением вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели, пояс).</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>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. Упражнения для кистей рук с гантелями, 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1,5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) с места, в прыжке, 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.</p>

	<p><i>Упражнения для развития игровой ловкости.</i></p> <p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча в беге с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседания, прыжка. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу (с передачей мяча от груди, от плеча) сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i></p> <p>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 (специальная).</p>
Соревнования	<p>На этапе НП спортивные соревнования не предусмотрены. Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.</p> <p>Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приёма и формируются установки на овладении приемом. Осваивается вся игра в баскетбол в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов.</p> <p><i>Техника нападения.</i></p> <p><i>Техника передвижения.</i> Техника стоек баскетболиста (стойка готовности (основная), ходьба, обычный бег, бег спиной вперёд, передвижения приставными шагами (влево, вправо), скрестным шагом, остановки (прыжком, двумя шагами), остановки во время бега выпадом, повороты на месте (вперед, назад);</p> <p><i>Техника владения мячом.</i> Ловля мяча одной рукой и двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча с места (одной рукой от плеча, двумя руками от</p>



	<p>груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), в парах, в тройках, передача мяча от груди в движении в парах, тройках прямая передача, броски мяча (с места двумя руками от груди, от плеча, с ближних точек, левой и правой рукой (с места и в прыжке, «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, броски в корзину одной рукой параллельно щиту, ведение мяча (на месте, по прямой, по дугам, по кругу), ведение мяча (левой и правой рукой, с низким и высоким отскоком), ведение мяча «змейкой», ведение мяча с изменением скорости, перекачивание мяча на месте и в движении.</p> <p><i>Обманные движения.</i> Перемещения с обманными движениями, ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника, передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.</p> <p><i>Индивидуальные действия без мяча.</i> Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i> Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.</p> <p><i>Индивидуальные действия в нападении.</i> Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом.</p> <p>Своевременно осуществить открывание в свободное место.</p> <p>Техника защиты.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо. Разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи, ловли и бросков мяча. Применение необходимого способа</p>

остановок в зависимости от направления, траектории и скорости. применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Передача мяча и выход. Действия в нападении: правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

*Командные действия.* Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков «подстраховка».

*Командные действия.* Переключения от действия в нападении к действиям в защите. Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

#### Теоретическая подготовка

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка.
3. Общая характеристика спортивной подготовки.
4. Основы техники баскетбола и техническая подготовка.
5. Спортивные соревнования.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Питание и его особенности у спортсменов.
8. Закаливание организма.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс, направленный на воспитание личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую

	подготовку. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.
Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

### НП-3

В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на развитие того или иного качества.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложных координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки третьего года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 20.

Таблица 20 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки третьего года по виду спорта «баскетбол».

ОФП	<p>В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды управления группой (для построения, расчёта, перестроения в шеренгу и колонну); упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами преимущественно направленные на развитие скорости, силы, гибкости, ловкости и выносливости. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалка.</p> <p>Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.</p> <p>Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Ходьба на руках в паре с партнером. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Особое внимание нужно обратить на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную работу в беге на средние и длинные дистанции (сгибатели и разгибатели бедра и стопы, мышцы задней поверхности бедра, голени, спины и живота), мышцы, которые обеспечивают мощное отталкивание, удерживание туловища в наклонном положении и энергичную работу рук и плечевого пояса. Элементы акробатики: 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</p>
-----	--

	<p>через козла, коня.</p> <p>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.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 100 м, бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. или на время от 10 до 30 мин., дозированный бег по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), метание теннисного мяча, гранаты, ядра.</p> <p>Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол, теннис и настольный теннис, городки.</p> <p>Плавание с учетом и без учета времени.</p> <p>Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 1 до 2 км на время.</p> <p>Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч ловцу, «день и ночь», «вызов номеров», «салки мячом», «удочка», «круговорот» и др.</p> <p>Эстафета с преодолением препятствий, ведением и передачей мяча, с различными способами передвижения, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей и др.</p>
СФП	<p><i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</i></p> <p>Ускорения, рывки на различных отрезках. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки из упора присев 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 100 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 «скамейку» и с продвижением вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели).</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках по прямой с помощью партнёра.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и</p>

опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча, набивного весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. 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 баскетбольного мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после различных исходных положений, тоже с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель с различных расстояний. Броски мяча в стену (из-за головы, от плеча) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка.

Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. 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. 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.*

Развитие специальной выносливости следует начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию. 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).

*Обманные движения.*

Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

<p>Соревнования</p>	<p>На этапе НП спортивные соревнования не предусмотрены. Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.</p> <p>Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приёма и формируются установки на овладении приемом. Разбираются основной механизм движения, фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые технические ошибки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.</p> <p><i>Техника владения мячом.</i> Ловля мяча: одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока; сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.</p> <p>Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке. Броски мяча: одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту; сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита; броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита; штрафной бросок.</p> <p>Ведение мяча: чередование различных способов ведения мяча; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля; обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала; ведение мяча с сопротивлением; сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.</p> <p>Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Сохранение защитной стойки во время</p>

	<p>передвижения и остановок; работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева; сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> Перехват мяча при передачах в движении; овладение катящимся мячом; выбивание мяча сзади при его ведении; отбивание мяча при бросках с места; накрывание мяча при бросках в движении.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения; выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне; выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой; применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки; адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении; взаимодействие двух игроков с наведением; взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке»; взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.</p> <p><i>Командные действия.</i> Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом; позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне; опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки; опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков - противодействие наведению; взаимодействие трех игроков - противодействие «тройке»; взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.</p> <p><i>Командные действия.</i> Плотная личная система защиты; рассредоточенная личная система защиты; личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением; личный прессинг; организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.</p> <p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.</li> <li>3. Основы здорового образа жизни.</li> </ol>



	<p>4. Физиологические особенности и физическая подготовка.</p> <p>5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>6. Основы тактики и тактическая подготовка.</p> <p>7. Спортивные соревнования.</p> <p>8. Профилактика заболеваемости в спорте</p> <p style="text-align: center;">Психологическая подготовка</p> <p>Психологическая подготовка – процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;</li> <li>- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;</li> <li>- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;</li> <li>- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;</li> <li>- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;</li> <li>- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;</li> <li>- сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	<p>Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).</p> <p>Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года)</p>

	<p>спортивной подготовки).</p> <p>То же командные действия.</p> <p>Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в корзину.</p> <p>Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.</p> <p>Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.</p> <p>Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.</p>
--	--

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Общие задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации:

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Основные требования к результатам реализации программы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом – втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»; - знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

Методы:

- равномерный

- переменный;

- повторный;

- круговой;

- игровой;

- соревновательный.

Средства:

- общеразвивающие упражнения;

- подвижные игры и игровые упражнения с элементами баскетбола;

- самостраховка и элементы акробатики;

- скоростно-силовые упражнения;

- прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Формы:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- занятия по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);

- тестирование и медицинский контроль;

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика.

С началом занятий, у обучающихся на этапе учебно-тренировочной подготовки наступает изменение объёма времени на разные виды подготовки. На фоне снижения объёма времени на общую физическую подготовку наблюдается увеличение работы по специальной физической подготовке. Также удваивается время, отведённое на тактическую и техническую подготовку юных спортсменов.

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на учебно-тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Учебно-тренировочный этап является началом основных официальных соревнований, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе.

УТЭ (СС) - 1

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении «быстрый прорыв»;
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга (защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся в УТЭ (СС) проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе первого года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 21.

Таблица 21 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе первого года по виду спорта «баскетбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят: упражнения из гимнастики; легкой атлетики, акробатики, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения на формирование правильной осанки, общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения преимущественно направленные на развитие скорости, силы, гибкости, ловкости и выносливости</p> <p>Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалка.</p>
-----	--

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками

Особое внимание нужно обратить на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную работу в беге на средние и длинные дистанции (сгибатели и разгибатели бедра и стопы, мышцы задней поверхности бедра, голени, спины и живота), мышцы, которые обеспечивают мощное отталкивание, удержание туловища в наклонном положении и энергичную работу рук и плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения могут выполняться в максимальном темпе.

Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Ходьба на руках в паре с партнером. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, лестнице, шесту. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 100 м, бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. или на время от 10 до 30 мин., дозированный бег по пересеченной местности, эстафетный бег, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), метание теннисного мяча, гранаты, ядра.

Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол, теннис и настольный теннис, городки.

Плавание с учетом и без учета времени.

Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 2 до 3 км на время.

Подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, ведением, передачей мяча и бросками, с различными способами передвижения, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др.

СФП	<p>Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.</p> <p><i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ускорения, рывки на различных отрезках.</li> <li>– Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.</li> <li>– Рывки по сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером, за летящим мячом с задачей поймать его.</li> <li>– Бег за лидером без смены и со сменой направления.</li> <li>– Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.</li> <li>– Прыжки из упора присев с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).</li> <li>– Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 100 м).</li> <li>– Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.</li> <li>– Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «скамейку» и с продвижением вперед, назад.</li> <li>– Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели).</li> <li>– Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.</li> <li>– Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время (в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости).</li> </ul> <p>Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.</li> <li>– Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.</li> <li>– Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.</li> <li>– Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.</li> <li>– Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами («барабан»), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо</li> </ul>
-----	--

	<p>скорости развивает координацию спортсмена.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей. – Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.</li> <li>– Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию. 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.</li> <li>Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках по прямой с помощью партнёра. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча, набивного весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. 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.</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития игровой ловкости.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбрасывание и ловля баскетбольного мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</li> <li>– Ловля мяча после различных исходных положений, тоже с попаданием в цель.</li> <li>– Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель с различных расстояний.</li> <li>– Броски мяча в стену (из-за головы, от плеча) с последующей ловлей.</li> <li>– Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка.</li> <li>– Высокое, среднее и низкое ведение мяча.</li> <li>– Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении.</li> <li>– Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.</li> </ul> <p>Ведение мяча с изменением скорости.  Ведение мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке.  Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.  Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.</li> <li>– Бег с различной частотой шагов.</li> <li>– Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</li> <li>– Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</li> <li>– Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.</li> <li>– Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.</li> <li>– Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.</li> <li>– Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.</li> <li>– Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.</li> <li>– Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.</li> <li>– Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.</li> <li>– Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.</li> <li>– Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.</li> <li>– Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед,</li> <li>– подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития специальной выносливости.</i></p> <p>Развитие специальной выносливости следует начинать с чередования ходьбы и бега, затем переходить к медленному бегу на заданные расстояния, постепенно увеличивая дистанцию. 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).</p> <p><i>Обманные движения.</i> Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трёх контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трёх основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре</p>



	<p>соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала.</p> <p>Техника нападения.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.</p> <p><i>Техника владения мячом.</i> Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низ ком ведение. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.</p> <p>Техника защиты.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия без мяча.</i> Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде.</p>

Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка».

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

Тактика защиты.

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

*Групповые действия.* Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва.

Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

*Командные действия.* Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь.
3. Врачебный контроль и самоконтроль
4. Профилактика спортивного травматизма.
5. Спортивная тренировка.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Спортсмены - баскетболисты.
8. Единая всероссийская спортивная классификация.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки. Формирование значимых мотивов в учебно-тренировочной работе. Постановка перед спортсменом трудных, но

	<p>выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе. Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.</p> <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осознание игроками задач на предстоящую игру;</li> <li>– изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);</li> <li>– изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</li> <li>– осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;</li> <li>– преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;</li> <li>– формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p> <p>Освоение терминологии, принятой в баскетболе.</p> <p>Овладение командным языком, умение отдать рапорт.</p> <p>Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного - подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические проводятся два раза в год, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.</p> <p>Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.</p> <p>Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).</p>

	<p>Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.</p>
--	---

## УТЭ (СС) - 2

Второй год обучения по своим задачам и содержанию подготовки является логическим продолжением работы, проводимой в первый год. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальности подготовки учащихся, однако начинает проявляться специализированность подготовки в плане выявления игровых функций обучающихся.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития обучающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры «позиционное нападение»;
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями обучающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе второго года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 22.

Таблица 22 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе второго года по виду спорта «баскетбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят: упражнения из гимнастики; легкой атлетики, акробатики, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног), упражнения на формирование правильной осанки, общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастическим инвентарём (гимнастической палкой и скакалкой): наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</p> <p>Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат), упражнение на пресс.</p> <p>Особое внимание нужно обратить на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную работу в беге на средние и длинные дистанции (сгибатели и разгибатели бедра и стопы, мышцы задней поверхности бедра, голени, спины и живота), мышцы, которые обеспечивают мощное отталкивание, удерживание туловища в наклонном положении и энергичную работу рук и плечевого пояса. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Ходьба на руках в паре с партнером. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице, шесту. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Девушки: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.</p> <p>Юноши: упражнения на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).</p> <p>Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня.</p> <p>Прыжки с подкидного мостика, на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 100 м, бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. или на время от 10 до 30 мин., дозированный бег по пересеченной местности, эстафетный бег, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), метание теннисного мяча, гранаты, ядра.</p> <p>Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол, теннис и настольный теннис, городки.</p> <p>Плавание с учетом и без учета времени.</p> <p>Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции</p>
-----	---

	<p>от 2 до 3 км на время.</p> <p>Подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, ведением, передачей мяча и бросками, с различными способами передвижения, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места).</p> <p>Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом.</p> <p>Перемещения с обманными движениями ведение мяча, с различными передачами мяча, с бросками в кольцо после обманного движения.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трёх контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трёх основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>

<p>Техническая подготовка</p>	<p>Техника нападения.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.</p> <p><i>Владение мячом.</i> Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.</p> <p>Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия игрока без мяча.</i> Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.</p> <p><i>Индивидуальные действия игрока с мячом.</i> Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных</p>

	<p>взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.</p> <p><i>Командные действия.</i> Нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Противодействие нападающим различного игрового амплуа.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков-противодействия «малой восьмерке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.</p> <p><i>Командные действия.</i> Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).</p> <p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика спортивной подготовки.</li> <li>2. Спорт.</li> <li>3. Спортивная тренировка.</li> <li>4. Самоконтроль.</li> <li>5. Питание спортсмена.</li> <li>6. Спортивные соревнования.</li> <li>7. Общественная гигиена.</li> <li>8. Единая всероссийская спортивная классификация.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Психологическая подготовка</p> <p>Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, поведение тренировок в усложненных условиях. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.</p>
--	---



Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p> <p>Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими приёмы игры, и находить ошибки. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению перемещениям, ведению мяча, передаче и ловле мяча, броскам. Судейство на тренировочных играх (по упрощенным правилам игры баскетбол).</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические проводятся два раза в год, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.</p> <p>Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).</p> <p>Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.</p>

### УТЭ (СС) - 3

В учебно-тренировочных группах с 3-го года подготовки по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущим. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

Задачи воспитательного процесса в учебно-тренировочных группах с 3-го года подготовки:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

- совершенствование физической подготовленности направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействия данной системе;
- индивидуализация подготовки обучающихся в соответствие с определенным амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе третьего года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 23.

Таблица 23 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе третьего года по виду спорта «баскетбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят: упражнения из гимнастики; легкой атлетики, акробатики, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног), упражнения на формирование правильной осанки, общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастическим инвентарём (гимнастической палкой и скакалкой): наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</p> <p>Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат), упражнение на пресс.</p> <p>Особое внимание нужно обратить на развитие тех групп мышц, которые выполняют основную работу в беге на средние и длинные дистанции (сгибатели и разгибатели бедра и стопы, мышцы задней поверхности бедра, голени, спины и живота), мышцы, которые обеспечивают мощное отталкивание, удерживание туловища в наклонном положении и энергичную работу рук и плечевого пояса. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Ходьба на руках в паре с партнером. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, лестнице, шесту. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Девушки: упражнения на развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.</p>
-----	--

	<p>Юноши: упражнения на развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.</p> <p>Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках, ходьба на руках. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика, на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 100 м, бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м., дозированный бег по пересеченной местности от 10 до 30 мин., кросс на дистанции (девушки до 3 км, юноши до 5 км), эстафетный бег, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), метание теннисного мяча в неподвижную и подвижную цель, гранаты, ядра.</p> <p>Спортивные игры: футбол, гандбол, волейбол, теннис и настольный теннис, бадминтон, городки.</p> <p>Плавание с учетом и без учета времени.</p> <p>Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 3 до 5 км на время.</p> <p>Подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, ведением, передачей мяча и бросками, с различными способами передвижения, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.</p> <p>Упражнения для развития силы, гибкости.</p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места).</p> <p>Упражнения для развития специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча.</p> <p>Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости.</p> <p>Перемещения с обманными движениями ведение мяча, с различными передачами мяча, с бросками в кольцо после обманного движения.</p> <p>Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p>

	<p>Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.</p> <p>Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трёх контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трёх основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.</p> <p>Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Техника нападения.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.</p> <p><i>Техника владения мячом.</i> Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка.</p> <p>Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.</p> <p>Техника защиты.</p>

	<p><i>Техника передвижения.</i> Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия игрока без мяча.</i> Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.</p> <p><i>Индивидуальные действия игрока с мячом.</i> Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.</p> <p><i>Командные действия.</i> Нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.</p> <p><i>Командные действия.</i> Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.</p> <p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Физиологические основы спортивной тренировки.</li> </ol>

	<p>3. Спортивная тренировка.  4. Планирование и контроль спортивной тренировки.  5. Техника баскетбола.  6. Оказание первой медицинской помощи  7. Единая всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Психологическая подготовка</p> <p>Формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.</p> <p>Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, поведение тренировок в усложненных условиях. Формирование системы специальных знаний о психических состояниях человека, методах психорегуляции. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p> <p>Умение вести дневник (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях), наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приёмы в тренировочных играх и на соревнованиях.</p> <p>Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактике. Судейство на тренировочных играх.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические проводятся два раза в год, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.</p> <p>Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>
Интегральная подготовка	<p>Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.</p> <p>Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в</p>

	<p>индивидуальных, групповых и командных.</p> <p>Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).</p> <p>Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей.</p> <p>Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебно-тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным</p> <p>Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установки на игру.</p>
--	---

#### УТЭ (СС) - 4

Основными задачами данного этапа являются:

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

Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе четвертого года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 24.

Таблица 24 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе четвертого года по виду спорта «баскетбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят: упражнения из гимнастики; легкой атлетики, акробатики, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног), упражнения на формирование правильной осанки, общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, упражнения с преодолением собственного веса, лазанье по канату, лестнице, упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Элементы из акробатики.</p> <p>Девушки: упражнения на сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Юноши: упражнения на сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег равномерный и переменный, дозированный бег по пересеченной местности, кросс, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, метание (мяча в неподвижную и подвижную цель, гранаты, толкание ядра).</p> <p>Спортивные игры, подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, ведением, передачей мяча и бросками, с различными способами передвижения, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др., плавание с учетом и без учета времени, ходьба на лыжах с подъемами и спусками на дистанцию от 3 до 5 км на время.</p>
СФП	<p>Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.</p> <p>Повышение интенсивности занятий.</p> <p>Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке.</p>



<p>Соревнования</p>	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трёх контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трёх основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Техника нападения.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360.</p> <p><i>Техника владения мячом.</i> Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.</p> <p>Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Проходы с места при активном противодействии. Обводки соперника с изменением высоты отскока, направления и скорости мяча, с поворотом и переводом мяча. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в</p>

	<p>область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.</p> <p>Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.</p> <p>Техника защиты.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов.</p> <p>Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.</p> <p><i>Техника овладения мячом.</i> Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия игрока без мяча.</i> Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i> Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).</p> <p>Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение и проскальзывание.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.</p> <p><i>Командные действия.</i> Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты (3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке. Тактика защиты.</p> <p><i>Индивидуальные действия.</i> Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного</p>

	<p>прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.</p> <p><i>Командные действия.</i> Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.</p> <p style="text-align: center;">Теоретическая подготовка</p> <p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</li> <li>2. Спортивные соревнования.</li> <li>3. Планирование и контроль спортивной подготовки.</li> <li>4. Техника баскетбола.</li> <li>5. Тактика баскетбола.</li> <li>6. Федерации баскетбола в России РФБ.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Психологическая подготовка</p> <p>Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований. Формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, поведение тренировок в усложненных условиях. Формирование системы специальных знаний о психических состояниях человека, методах психорегуляции. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p> <p>Умение вести дневник (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях), наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приёмы в тренировочных играх и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактике. Судейство на тренировочных играх.</p>
<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и</p>	<p>Медицинские, медико-биологические проводятся два раза в год, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.</p> <p>Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

контроль	
Интегральная подготовка	<p>Многokратное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.</p>

#### УТЭ (СС) – 5

Пятый год обучения в учебно-тренировочных группах является заключительным в системе многолетней подготовки и характерен тем, что подготовленность обучающихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях соревновательной деятельности.

Выпускники, по окончании обучения становятся не только готовыми игроками с определёнными игровыми амплуа, обладателями спортивных юношеских разрядов, но и обладают необходимыми знаниями, чтобы продолжать деятельность в качестве профессиональных волейболистов в командах.

Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе пятого года по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 25.

Таблица 25 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки в группе пятого года по виду спорта «баскетбол»

ОФП	<p>В состав ОФП входят: упражнения из гимнастики; легкой атлетики, акробатики, подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Строевые упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног), упражнения на формирование правильной осанки, общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, упражнения с преодолением собственного веса, лазанье по канату, лестнице, упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Элементы из акробатики.</p> <p>Девушки: упражнения на сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.</p> <p>Юноши: упражнения на сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, бег равномерный и переменный, дозированный бег по пересеченной местности, кросс, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, метание (мяча в неподвижную и подвижную цель, гранаты, толкание ядра).</p> <p>Спортивные игры, подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, ведением, передачей мяча и бросками, с различными способами передвижения, с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей и др., плавание с учетом и без учета времени, ходьба на лыжах с подъемами и спусками на дистанцию от 3 до 5 км на время.</p>
СФП	<p>Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке. Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.</p> <p>Повышение интенсивности занятий.</p> <p>Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке.</p>

Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трёх контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее трёх основных соревнованиях в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение, закрепление и совершенствование ранее изученного материала.</p> <p>Основные приемы техники игры в нападении и защите.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника передвижения, передачи, ловли, ведения и броска мяча.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Техника передвижения, овладения мячом. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка</p> <p>Тактика нападения.</p> <p><i>Индивидуальные действия игрока без мяча.</i> Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i> Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).</p>

Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение и проскальзывание.

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

*Командные действия.* Нападение против зонной системы защиты. Нападение против смешанной системы защиты. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

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

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

*Командные действия.* Применение зонной системы защиты. Применение смешанной системы защиты. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

#### Теоретическая подготовка

Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.

Темы по теоретической подготовке.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Тактика баскетбола.
4. Планирование и контроль спортивной подготовки.
5. Оказание первой медицинской помощи.
6. Профилактика спортивного травматизма.
7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
8. Спортивная культура.
9. Олимпийское движение в России.

#### Психологическая подготовка

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований. Формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности. Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для обучающихся как объективную, так и субъективную трудность, поведение тренировок в усложненных условиях. Формирование

	системы специальных знаний о психических состояниях человека, методах психорегуляции. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судей. Умение вести дневник (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях), наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приёмы в тренировочных играх и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактике. Судейство на тренировочных играх.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические проводятся два раза в год, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
Интегральная подготовка	Многочисленное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Примерные учебно-тематические планы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблицах 26-33.



Таблица 26 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП -1)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. ОФП. Стойки и перемещения.
2. Т.Б. на занятиях. История возникновения баскетбола и его развитие. Строевые упражнения: расчет в шеренге, повороты и перестроение в шеренгу по два. ОРУ. СФП. Стойка баскетболиста, перемещения на площадке в разных направлениях.
3. Т.Б. на занятиях. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья. ОФП. СФП. Закрепление перемещения в баскетбольной стойке.
4. Т.Б. на занятиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом. ОФП. СФП. Перемещения в баскетбольной стойке. Повороты вперед, повороты назад.
5. Т.Б. на занятиях. Влияние баскетбола на организм человека. Строевые упражнения: построение (в шеренгу, в колонну), расчет в шеренге на первый второй, повороты и перестроение в шеренгу по два. ОРУ на месте. СФП. Остановки прыжком.
6. Т.Б. на занятиях. Строевые упражнения: построения (в шеренгу, в колонну), расчет, перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. СФП. Прыжок толчком с одной ноги.
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Остановка двумя шагами.
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. Акробатические упражнения: перекаты в различных положениях, кувырки вперед и назад. СФП. Упражнения для развития быстроты двигательных действий без мяча и с мячом. Закрепление остановок.
9. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление передвижений, поворотов и остановок. Подвижные игры с элементами передвижений баскетбола.
10. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты и прыгучести.
11. Обучение ловле мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.
12. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обучение передачи мяча двумя руками на месте и в движении.
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление передачи и ловли мяча на месте и в движении.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу.
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития силы. Передача мяча двумя руками из-за головы.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой с места. Подвижные игры с передачами и ловлей мяча.
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча в треугольнике, пас через середину в движении по прямой. Эстафеты с элементами передачи мяча.

18. Т.Б. на занятиях. Основные правила игры в баскетбол. ОФП. СФП. Передачи мяча в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. Подвижные игры.
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Разучивание упражнений на растягивание: статических и динамических. Ведение мяча на месте. Эстафеты с беговыми упражнениями и прыжками.
20. Т.Б. на занятиях. ОФП, упражнения на развитие гибкости. СФП. Закрепление упражнений на растягивание. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП, упражнения на развитие ловкости. СФП. Ведение, передачи и ловля мяча по прямой, по кругу и с изменением направления, змейкой.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля. Эстафеты с ведением, передачами и ловлей мяча.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча с изменением скорости.
24. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Подвижные игры на развития выносливости. Закрепление ведения мяча.
25. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития выносливости. СФП. Закрепление передач и ловли мяча на месте и в движении.
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Бросок мяча в кольцо двумя руками сверху, от груди и снизу.
27. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита.
28. Т.Б. на занятиях. Закрепление навыков выполнения строевых упражнений. ОРУ без предметов в движении. Бросок мяча в корзину с контрольных точек.
29. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски по кольцу двумя руками с места, в движении.
30. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски по кольцу одной рукой от плеча.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении.
32. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту.
33. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП, упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости. Комбинации с ведением, передачей, ловлей и броском мяча.
34. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП, упражнения на развитие быстроты двигательных действий с мячом и без мяча. Комбинированные эстафеты.
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля сверху двумя руками, ловля мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Учебная игра.
36. Т.Б. на занятиях. Знакомство с правилами игры в баскетбол. ОФП. СФП. Передача мяча сверху двумя руками и ловля с выпадом в сторону. Учебная игра.
37. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение и бросок мяча. Игровое задание.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Развитие гибкости. Броски в движении после ловли мяча.
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Челночный бег 3x10м. Ловля мяча, отскочившего от щита.

40. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи в движении, броски с места.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Бросок набивного мяча (1 кг) из и.п. сед на полу. Техника бросков в движении после ловли мяча.
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техники передач и ловли мяча одной и двумя руками на месте и в движении.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техники ведения мяча. Эстафеты с мячом.
45. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Штрафные броски.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техники броска мяча с места. Комбинированные эстафеты.
47. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техники броска мяча в прыжке. Игровое задание.
48. Т.Б. на занятиях. СФП. Кувырок вперед, назад. Развитие гибкости. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.
49. Т.Б. на занятиях. СФП. Перекаты в сторону (влево, в право). Развитие гибкости. Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.
50. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Техника бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.
51. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техники броска в прыжке с места. Штрафные броски, двухсторонняя игра.
52. Т.Б. на занятиях. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. ОФП.СФП. Розыгрыш мяча. Учебная игра.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Контрольное тестирование.
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения на развитие силы. Техника бросков в прыжке с места после ведения. Двухсторонняя игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Кувырок вперед, назад, в сторону. Техника передач и бросков в движении, опека игрока без мяча. Учебная игра.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Противодействие получению мяча. Подвижные игры.
57. Т.Б. на занятиях. Знакомство с упрощёнными правилами игры баскетбол. ОФП. СФП. Закрепление тактической комбинации передачи и бросков в движении. Учебная игра с применением правил игры.
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выход для получения мяча. Учебная игра.
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.
60. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра с применением правил игры.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Игровое задание с элементами игры в баскетбол. Двухсторонняя игра 3х3.

62. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.
63. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения на развитие скорости. Техника отвлекающих действий на бросок. Двухсторонняя игра.
65. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Техника выбивания мяча во время ведения. Опека игрока. Учебная игра.
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Противодействие атаке корзины. Учебная игра с заданием.
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий в парах. Учебно-игровые задания.
69. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передач и ловли мяча в движении в парах. Учебная игра
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Техника передач мяча в тройках в движении. Учебная игра.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техники передачи одной рукой с поворотом. Игровое задание.
72. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление выбивания и вырывания мяча в момент передачи и ловли. Игровое задание.
73. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техники передач и ловли мяча в движении. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра с применением разученных тактических действий.
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление тактической комбинации быстрого прорыва в нападении 2х1. Подвижные игры.
75. Т.Б. на занятиях. ОФП. Челночный бег 10 по 28 м. Закрепление техники бросков с места в прыжке.
76. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития выносливости. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра.
77. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола.
78. Т.Б. на занятиях. Комплекс ОРУ с отягощением СФП. Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Подвижные игры.
79. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения на развитие прыгучести. Передач мяча в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв после вбрасывания.
80. Т.Б. на занятиях. ОРУ с гимнастической палкой. СФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
81. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра.

82. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обучение вбрасыванию при спорном мяче. Учебная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОФП. ОРУ у гимнастической стенки. Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение. Учебная игра.
84. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Двухсторонняя игра.
85. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.
87. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение и передачи мяча в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития ловкости. Ведение мяча (левой и правой рукой, с низким и высоким отскоком).
89. Т.Б. на занятиях. ОФП. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Обучение технике защиты.
90. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра через центрального. Учебная игра.
91. Т.Б. на занятиях. СФП. Развитие баскетбола в России. Основы техники и тактики игры баскетбол.
92. Т.Б. на занятиях. ОФП. Комбинированные эстафеты с элементами спортивных игр. Совершенствование ведения мяча в баскетболе.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выбор места у штрафной зоны в баскетболе. Расстановка игроков.
94. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Игра в ручной мяч без ведения мяча.
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами ведения, передачи и ловли мяча.
96. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обучение технике накрывания мяча при броске. Учебная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра в Баскетбол по упрощённым правилам.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры с элементами ведения, передач и бросков мяча.
99. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Прием нормативов по технической подготовке.
100. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Подготовительные к баскетболу игры. Учебная игра.
101. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития координации и игровой ловкости. Комбинированные упражнения.
102. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры с передачами и ловлей мяча.

103. Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. «Эстафета с прыжками», подвижная игра «Перестрелка».
104. Т.Б. на занятиях. Профилактика травматизма. ОФП. Броски с двух шагов.
105. Т.Б. на занятиях. ОФП. Основы тактики нападения. Выход для получения мяча.
106. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Работа в парах, игра 1x1.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика нападения 2x1..
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Изучение основ тактики защиты.
109. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3x10. СФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра.
110. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо. Разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.
111. Т.Б. на занятиях. ОФП. Изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего.
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление передвижений в защитной стойке (фехтовальный и отступающий шаги)
113. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействия двух игроков «подстраховка». Выбор места игроком при страховке.
114. Т.Б. на занятиях. Переключения от действия в нападении к действиям в защите. Выбор места игроком при страховке.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Скоростные перемещения на площадке в защитной стойке (зеркальный шаг). Подвижные игры.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Перехват мяча в защите (рывок к мячу, перехват с помощью поворота). Игровое задание.
117. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча (с места двумя руками от груди, от плеча, с ближних точек, левой и правой рукой (с места и в прыжке, «снизу»). Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке 10 м). Игра Мини-футбол на время.
120. Т.Б. на занятиях. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Бег с изменением направления из различных и.п. Интегральная подготовка: подвижные игры с прыжками.
121. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Учебная игра 2x2.
122. Т.Б. на занятиях. ОФП Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Учебная игра.
123. Т.Б. на занятиях. ОРУ с отягощением. Равномерный бег 800 м. СФП. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя. Встречная эстафета с мячом.

124. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комбинированные эстафеты.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции. Эстафеты с бегом и прыжками.
126. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Правила игры в волейбол.
127. Т.Б. на занятиях. ОФП. Воспитание нравственных и волевых качеств. Учебная игра по правилам баскетбола.
128. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тестирование по ОФП. Ведение и передача мяча в парах.
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. Интегральная подготовка. Ведение, передача мяча и бросок с двух шагов после передачи. Учебная игра.
130. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техники нападения: ведение, передача мяча и бросок с двух шагов с сопротивлением защитника. Учебная игра.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Передача на игрока со слабым защитником.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Отработка тактических приемов взаимодействия нижних игроков с верхними. Учебная игра.
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону и боком, кувырки вперед и назад. Быстрый прорыв по центру. Учебная игра.
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв по флангу. Учебная игра.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление тактических приёмов (быстрых прорывов) нападающих при атаке на кольцо. Учебная игра.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Чередование тактических действий (индивидуальных и командных) в нападении.
137. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Чередование тактических действий (индивидуальных и командных) в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Повторение технических приёмов и тактических действий. Учебная игра.
139. Т.Б. на занятиях. ОФП. Акробатическое упражнение стойку на голове и руках. СФП. Учебная игра с применением заданий.
140. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения на растягивание. Комбинация тактических действий. Учебная игра по заданию.
141. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в нападении. Учебная игра по заданию.
142. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Игра по правилам.
143. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Нагрузка и отдых. Игра в нападении. Учебная игра по заданию.
144. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика группового взаимодействия в нападении: разыгрывающего игрока с нападающим. Учебная игра.

145. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика группового взаимодействия в нападении: центровых игроков через заслон. Учебная игра.
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика группового взаимодействия в нападении: наведение защитника на заслон. Учебная игра с численным преимуществом 2х1.
147. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в нападении: Позиционное нападение. Учебная игра.
148. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика индивидуального взаимодействия в защите: предотвращение передачи. Учебная игра с заданием.
149. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика индивидуального взаимодействия в защите: отсечение игрока для выполнения подбора мяча. Учебная игра по заданию.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика группового взаимодействия в защите: размен игроками после постановки заслона. Учебная игра по заданию.
151. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите: расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне. Учебная игра по заданию.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП.СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме.
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выполнение контрольных тестов.
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития скоростных качеств. Выполнение контрольных тестов. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра по правилам классического баскетбола.

Таблица 27 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-2)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Строевые упражнения. Ходьба, бег по прямой из различных стартовых положений. Подвижные игры с бегом.
2. Т.Б. на занятиях. ОФП. Строевые упражнения. Бег с изменением скорости и направления; челночный бег 4х10 м. СФП. Стойки и передвижения: шагом в различных направлениях, то же бегом. Эстафеты.
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передвижения: Перемещения в защитной стойке. Подвижная игра.
4. Т.Б. на занятиях. Физическая подготовка. ОФП. Бег 30 м с высокого старта. Остановка. Эстафеты с бегом.
5. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег 60 м с высокого старта. Остановка двумя шагами. Встречные эстафеты.
6. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с места. СФП: многократные прыжки с ноги на ногу. Повороты на месте (вперёд, назад). Подвижные игры с элементами бега и прыжков.



7. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м (из различных исходных положений). Ловля мяча двумя руками у груди на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Подвижная игра.
8. Т.Б. на занятиях. ОРУ в движении. СФП. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.
9. Т.Б. на занятиях. Общая характеристика спортивной подготовки. ОРУ в движении. СФП. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра с мячом.
10. Т.Б. на занятиях. Основы техники баскетбола и техническая подготовка. ОРУ в движении. СФП. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Учебно-тренировочная игра.
11. Т.Б. на занятиях. ОРУ в движении. СФП. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Учебно-тренировочная игра.
12. Т.Б. на занятиях. ОРУ в движении. СФП. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Учебно-тренировочная игра.
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Круговая тренировка.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Эстафеты с мячом.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Учебная игра
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя на месте и в движении, в парах. Учебная игра.
18. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча двумя руками (встречные). Эстафеты с разученными элементами.
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Эстафеты.
20. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития игровой ловкости. Передачи и ловли мяча в тройках в движении. Подвижная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОРУ в движении. Напрыгивание на препятствие. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель. СФП. Учебная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку) на месте. Подвижные игры.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку) в движении. Учебная игра с заданием.
24. Т.Б. на занятиях. ОРУ с предметом. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча на месте и в движении. Комбинированная эстафета.
25. Т.Б. на занятиях. ОРУ без предметов. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча в движении со зрительным контролем и без зрительного контроля. Встречная эстафета.
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча: по прямой, по дугам, по кругу. Учебная игра с

заданием.
27. Т.Б. на занятиях. ОФП: метание набивного мяча весом 1 кг на дальность и точность. СФП: Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, с сопротивлением. Учебная игра с заданием.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обучение разновидностям остановок после ведения мяча. Учебная игра с заданием.
29. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Вырывание мяча. Учебная игра с заданием.
30. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выбивание мяча при ведении. Учебная игра с заданием.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Перехват мяча при передаче. Учебная игра с заданием.
32. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Перехват мяча при ведении. Учебная игра с заданием.
33. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Интегральная подготовка.
34. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра с заданием.
35. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
36. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
37. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты: перехват. Учебная игра с заданием.
38. Т.Б. на занятиях. СФП. Передача мяча различным способом в парах на месте и в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра с заданием.
39. Т.Б. на занятиях. ОРУ с предметом. Упражнения для развития игровой ловкости. Броски мяча в корзину одной рукой (сверху, от плеча, снизу). Эстафета.
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Дистанционные броски мяча с места. Учебная игра.
41. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебная игра с заданием.
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Накрывание и отбивание мяча при броске. Учебная игра с заданием.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в высоту с разбега. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра с заданием.
45. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра с заданием.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Опорный прыжок. СФП. Штрафной бросок. Учебная игра с заданием.
47. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой (прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту). Учебная игра с заданием.
48. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обучение броскам в корзину одной рукой (средние). Учебная игра с заданием.
49. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обучение броскам в корзину одной рукой (дальние). Учебная игра с заданием.
50. Т.Б. на занятиях. ОФП, передвижение в висах и упорах. СФП. Позиционное нападение с

изменением позиций. Учебная игра.
51. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра.
52. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Перехват мяча. Учебная игра с заданием.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебно-тренировочная игра.
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Бросок в прыжке. Учебная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски одной рукой в движении и после ведения мяча. Учебная игра с заданием.
56. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячом. СФП. Индивидуальная работа с мячом: разновидности бросков в прыжке. Учебная игра с заданием.
57. Т.Б. на занятиях. ОФП. Атака кольца без сопротивления. Эстафеты с элементами владения мяча.
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Атака кольца с пассивным и активным противодействием. Учебная игра с заданием.
59. Т.Б. на занятиях. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
60. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игровые приемы защиты: стойки. Эстафеты.
62. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Стойки и передвижения в защите. Игра в мини-футбол.
63. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Приемы противодействия и овладения мячом в защите. Эстафеты.
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра.
65. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОРУ со скакалкой на месте и в движении. СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: выход для получения мяча с места и в движении. Учебная игра с заданием.
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповое взаимодействие в нападении: обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении с участием двух игроков. Учебно-тренировочная игра.
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «треугольник».
69. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в защите, опека игрока. Игра в мини-баскетбол.
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. Интегральная подготовка.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командное тактическое взаимодействие: быстрый прорыв через центр. Учебная игра
72. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выход для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.
73. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выход для отвлечения мяча. Учебно-тренировочная игра.
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обучение розыгрышу мяча. Учебная игра

75. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Противодействие получению мяча. Учебная игра с заданием.
76. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра с заданием.
77. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
78. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
79. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие выходу на свободное место. Учебно-тренировочная игра.
80. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика игры нападения (в большинстве). Учебная игра.
81. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика игры нападения (в меньшинстве). Учебная игра.
82. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и командная работа с мячом. Учебная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подбор мяча после отскока от щита. Учебно-тренировочная игра.
84. Т.Б. на занятиях. ОФП. Интегральная подготовка.
85. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
87. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля. Учебная игра.
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обучение обманным действиям: финт (на рывок, на бросок, на проход). Учебная игра с заданием.
89. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра с заданием.
90. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
91. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальные действия игрока без мяча в защите. Учебно-тренировочная игра.
92. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным). Учебная игра с заданием.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра с заданием.
94. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении: нападение с применением заслонов. Учебно-тренировочная игра.
95. Т.Б. на занятиях. Спортивные соревнования. ОФП. Противодействие при бросках мяча в корзину. Учебная игра с заданием.
96. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите (переключение). Учебно-тренировочная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление тактических приёмов (быстрых прорывов) нападающих при атаке на кольцо. Учебная игра.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв по флангу. Учебная игра.
99. Т.Б. на занятиях. ОФП. Интегральная подготовка. Учебно-тренировочная игра.

100. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом по отработке бросков. Учебно-тренировочная игра.
101. Т.Б. на занятиях. ОФП. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники.
102. Т.Б. на занятиях. ОФП. Акробатическое упражнение стойку на голове и руках. СФП. Учебная игра с заданием.
103. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Повторение технических приёмов и тактических действий.
104. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра.
105. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра
106. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП: упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Закрепление техники стоек и передвижений. Учебная игра
108. Т.Б. на занятиях. СФП. Закрепление техники владения мячом: ловли, передач и ведению мяча. Учебно-тренировочная игра.
109. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техники броска. Учебная игра
110. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
111. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.
112. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
113. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техники стоек и передвижений в защите. Учебно-тренировочная игра.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техники приёмов владением мяча в защите. Учебно-тренировочная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра с заданием.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Применение технических приёмов и тактических действий на игре. Двухсторонняя игра.
117. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Игра в мини-футбол.
118. Т.Б. на занятиях. Питание и его особенности у спортсменов. ОРУ. СФП. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. Дриблинг мяча: переводы, пивоты, обкатки. Учебно-тренировочная игра.
120. Т.Б. на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. ОРУ. Выбор способа

передачи в зависимости от расстояния. Игра в пионербол.
121. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра с заданием.
122. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выход для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выход для отвлечения мяча. Учебно-тренировочная игра.
124. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Атака корзины. Учебно-тренировочная игра.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. «Передай мяч и выходи». Учебно-тренировочная игра.
126. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие получению мяча. Учебно-тренировочная игра.
127. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Противодействие выходу на свободное место. Учебно-тренировочная игра.
128. Т.Б. на занятиях. ОРУ в движении. Противодействие атаке корзины. Учебно-тренировочная игра.
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
130. Т.Б. на занятиях. Закаливание организма. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. Работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача-ловля в движении (скрытые, после шага, боковая, со сменой рук и др.). Учебно-тренировочная игра.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Защита против игрока с мячом. Учебно-тренировочная игра.
137. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие броску. Учебно-тренировочная игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Противодействие дриблингу. Учебно-тренировочная игра
139. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование групповых действий в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.
140. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники стоек, перемещений и остановок. Учебно-тренировочная игра
141. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Развитие быстроты. СФП. Совершенствование техники поворотов и прыжков. Учебно-тренировочная игра.
142. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники владения мячом: ловли, передачи и ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
143. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники броска. Учебная игра.

144. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
145. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. Силовая подготовка. Подвижные игры
147. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
148. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование бросков мяча в корзину с места (штрафных бросков). Учебно-тренировочная игра.
149. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование разновидностей бросков мяча в корзину в движении. Учебно-тренировочная игра.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование бросков в проходе. Учебно-тренировочная игра.
151. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техник стоек и передвижений в защите. Учебно-тренировочная игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом. Учебно-тренировочная игра
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. Интегральная подготовка.
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебная игра.
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. Формирование тактических умений во время подвижных игр.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
157. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Эстафеты с элементами техники владения мяча.
158. Т.Б. на занятиях. ОФП. Повторный бег на дистанции 30 м. Индивидуальная работа над техникой ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
159. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. СФП. Работа в парах над совершенствованием техники передач и ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
160. Т.Б. на занятиях. ОРУ со скакалкой. СФП. Ведение мяча - обводка. Учебно-тренировочная игра.
161. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска. Индивидуальная работа над штрафным броском. Игра «Пионербол».
162. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Перемещения в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Полоса препятствий.
163. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития специальной выносливости. Учебно-тренировочная игра.
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
165. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча: одной и двумя руками сверху. Учебно-тренировочная игра.
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча с места: двумя руками от груди, двумя руками сверху. Учебно-тренировочная игра.
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Эстафеты с ведением мяча.

168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Учебно-тренировочная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОРУ со скакалками. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
170. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в высоту. Индивидуальная работа с мячом Учебно-тренировочная игра.
171. Т.Б. на занятиях. ОФП. Многократное повторение технических приёмов: передвижений, ведений, передач и ловли мяча. Игра в стритбол.
172. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
173. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
174. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: финты и обводки. Учебно-тренировочная игра.
176. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование командных действий в баскетболе. Учебная игра в мини-баскетбол.
177. Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в баскетбол. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра
178. Т.Б. на занятиях. ОФП. Система личной защиты. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебно-тренировочная игра
180. Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОФП. Метание мяча в цель. Бросок мяча в корзину с двух шагов в движении. Учебно-тренировочная игра.
182. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: броски в кольцо от плеча с места. Учебно-тренировочная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. Контрольная игра в баскетбол по упрощённым правилам.
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
185. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Подстраховка. Учебно-тренировочная игра.
186. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игры 2х2. Учебно-тренировочная игра.
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
188. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
189. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игры 3х3. Учебно-тренировочная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра



191. Т.Б. на занятиях. ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости. СФП. Передачи мяча сверху и ловля снизу в парах. Учебно-тренировочная игра.
192. Т.Б. на занятиях. Равномерный бег 800 м. СФП: упражнения на развитие общей выносливости. Индивидуальная работа с мячом. Эстафеты с бегом.
193. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Круговая тренировка.
195. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков при атаке на кольцо. Учебно-тренировочная игра.
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
197. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длины с разбега. Тактика игры 4x4. Учебно-тренировочная игра.
198. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки через гимнастическую скамейку. Индивидуальная работа с мячом: отработка техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
199. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом: техники передач мяча. Подвижная игра «Снайпер»
200. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Просмотр игр и изучение правил игры баскетбол. Индивидуальная работа с мячом: отработка бросков мяча после ведения. Учебно-тренировочная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
202. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
204. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.
205. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выполнение контрольных тестов.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра в баскетбол по правилам.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите: расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне. Учебная игра по заданию.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра по правилам классического баскетбола.

Таблица 28 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-3)

Тема занятия
1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Задачи на учебно-тренировочный год. ОФП. Стойки и перемещения. Подвижная игра «Салки».
2. Т.Б. на занятиях. ОФП: строевые упражнения, ОРУ, упражнение на развитие общей выносливости. Перемещения: обычный бег, спиной вперед, приставным и скрестным шагом по прямой, с изменением направления. Эстафеты.

3. Т.Б. на занятиях. ОРУ на месте. Равномерный бег 10 мин. СФП. Перемещения и остановки. Учебно-тренировочная игра.
4. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег до 15 мин. СФП. Остановки выпадам и прыжком. Подвижная игра «Круговые салки».
5. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с разбега. СФП. Ведение мяча (высокое, среднее и низкое). Эстафеты.
6. Т.Б. на занятиях. Спортивная тренировка. ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. СФП. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с места. СФП. Передача и ловля мяча в движении в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра
9. Т.Б. на занятиях. Планирование и контроль спортивной тренировки. ОФП. Метание мяча на дальность. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
10. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски мяча. Учебно-тренировочная игра
11. Т.Б. на занятиях. ОФП. Метание мяча в цель. Техника владения мячом: передачи, ловля, ведение и броски мяча.
12. Т.Б. на занятиях. Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП. СФП. Передачи и ловля мяча сверху и снизу в парах, троках. Подвижная игра «Вышибалы».
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча (от груди, плеча) и ловля в парах, троках. Подвижная игра «Поймай мяч».
14. Т.Б. на занятиях. Техника баскетбола. ОФП. Закрепление техник передвижения и владения мячом. Подвижная игра «Снайпер».
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки через козла. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра
18. Т.Б. на занятиях. ОРУ в движении. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
19. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом: Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Учебно-тренировочная игра
20. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: бросок от щита. Учебно-тренировочная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойка на лопатках. СФП. Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов. Учебно-тренировочная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча от щита. Учебно-тренировочная игра.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойка на голове. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
24. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.

25. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра.
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра
27. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Расположение игроков на баскетбольной площадке. Учебно-тренировочная игра.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие двух и более игроков. Учебная игра по заданию.
29. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча партнёру на свободное место. Учебная игра по заданию.
30. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
32. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
33. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии. Учебная игра
34. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальные действия в нападении с открывание в свободное место. Учебно-тренировочная игра
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
36. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
37. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра.
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выход для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выход для отвлечения мяча. Учебно-тренировочная игра.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. Атака корзины. Подвижная игра «Снайпер».
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра по заданию.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие получению мяча. Учебная игра
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра
45. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие атаке корзины. Учебно-тренировочная игра.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
47. Т.Б. на занятиях. ОФП. Контрольная игра.
48. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
49. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
50. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи, ведение и бросок после ведения. Учебно-тренировочная игра.

51. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповая и индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
52. Т.Б. на занятиях. СФП. Броски мяча линий штрафной зоны. Учебная игра по заданию.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП Передача мяча и броски двумя руками и одной. Учебно-тренировочная игра.
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра по заданию.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
57. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой снизу. Учебно-тренировочная игра.
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Учебно-тренировочная игра
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
60. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра.
62. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
63. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. Атака корзины. Учебная игра по заданию.
65. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. Заслоны. Учебно-тренировочная игра.
67. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра по заданию.
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. Работа с мячом в тройках. Учебно-тренировочная игра.
69. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом: ведение, передачи и броски. Учебно-тренировочная игра.
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника нападения. Учебная игра по заданию.
71. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
72. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападение через центр. Учебная игра по заданию.
73. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в меньшинстве. Учебная игра по заданию.
75. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
76. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
77. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

78. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
79. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
80. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники передач мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.
81. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники передач мяча в тройках. Учебная игра по заданию.
82. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебно-тренировочная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Переключение от действий в нападении к действиям защиты. Учебная игра по заданию.
84. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра по заданию.
85. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
87. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
88. Б.Б. на занятиях. ОФП.СФП. Переключения от действий в защите к действиям в нападении. Учебная игра по заданию.
89. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
90. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
91. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра по заданию.
92. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Личная защита. Учебно-тренировочная игра.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Система быстрого прорыва. Учебно-тренировочная игра.
94. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ознакомление со сдвоенным заслоном в нападении. Учебная игра по заданию.
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Розыгрыш мяча. Учебная игра по заданию.
96. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра по заданию.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование групповых действий в защите. Учебно-тренировочная игра.
99. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование групповых действий в нападении. Учебная игра по заданию.
100. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра.
101. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
102. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
103. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники передвижений. Учебная игра.
104. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техник владения мячом. Учебная игра по заданию.

105. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование групповых и командных действий в баскетболе. Учебная игра
106. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техник владения мячом. Учебная игра
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Отработка тактики командной игры в нападении. Учебная игра.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.
109. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники изученных элементов баскетбола.
110. Т.Б. на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
111. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: бросок в корзину в движении. Учебная игра по заданию.
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра по заданию.
113. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра по заданию.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: бросок в корзину в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебная игра по заданию.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
117. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. Кувырки. Бросок в корзину (двумя руками и одной). Учебная игра по заданию.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития быстроты движения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра.
120. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
121. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебная игра.
122. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
124. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники бросков. Учебно-тренировочная игра.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Совершенствование техники бросков после передачи в движении. Учебная игра по заданию.
126. Т.Б. на занятиях. Круговая тренировка.
127. Т.Б. на занятиях. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
128. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование групповых действий в нападении. Учебная игра
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование групповых действий в защите. Учебная игра

130. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Учебно-тренировочная игра
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Учебно-тренировочная игра.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Контроль штрафного броска. Учебная игра
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование разновидностей остановок после ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
137. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование передач мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.
139. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
140. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи: двумя мячами в парах. Учебная игра по заданию.
141. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи: двумя мячами в тройках. Учебная игра по заданию.
142. Т.Б. на занятиях. Техника и тактика игры в баскетбол. СФП. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра
143. Т.Б. на занятиях. ОФП Упражнения для развития быстроты и ловкости. Групповые действия в нападении. Учебная игра по заданию.
144. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебная игра по заданию.
145. Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
147. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
148. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
149. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП: упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски. Учебно-тренировочная игра.
151. Т.Б. на занятиях. ОФП. Толкание набивного мяча (1 кг) левой и правой рукой. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

154. Т.Б. на занятиях. ОФП. круговая силовая тренировка.
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Эстафеты с передачей набивного мяча.
157. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
158. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия и овладения мячом в защите. Учебно-тренировочная.
159. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
160. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в высоту с разбега СФП. Совершенствование поворотов. Учебно-тренировочная игра
161. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
162. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие атаке корзины. Учебно-тренировочная игра.
163. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения: наведение. Учебная игра по заданию.
165. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег 20 м. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег 60 м. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с места. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками.
170. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Круговая тренировка.
171. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в высоту. Индивидуальная работа с мячом Учебно-тренировочная игра.
172. Т.Б. на занятиях. ОФП. Многократное повторение технических приёмов: передвижений, введений, передач и ловли мяча. Игра в стритбол.
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
174. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
176. Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития игровой ловкости Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. Учебная игра по заданию.
178. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра



179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
180. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
181. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
182. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. Система личной защиты. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебно-тренировочная игра
185. Т.Б. на занятиях. СФП. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.
186. Т.Б. на занятиях. ОФП. Метание мяча в цель. Бросок мяча в корзину с двух шагов в движении. Учебно-тренировочная игра.
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом: броски в кольцо от плеча с места. Учебно-тренировочная игра.
188. Т.Б. на занятиях. ОФП. Контрольная игра в баскетбол по упрощённым правилам.
189. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Подстраховка. Учебно-тренировочная игра.
191. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игры 2х2. Учебно-тренировочная игра.
192. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
193. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Круговая тренировка.
195. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков при атаке на кольцо. Учебно-тренировочная игра.
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
197. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длины с разбега. Тактика игры 4х4. Учебно-тренировочная игра.
198. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки через гимнастическую скамейку. Индивидуальная работа с мячом: отработка техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
199. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом: техники передач мяча. Подвижная игра «Перестрелка»
200. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Просмотр игр и изучение правил игры баскетбол. Индивидуальная работа с мячом: отработка бросков мяча после ведения. Учебно-тренировочная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
202. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
204. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.

205. Т.Б. на занятиях. Единая всероссийская спортивная классификация. ОФП. СФП. Выполнение контрольных тестов.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра в баскетбол по правилам.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите: расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне. Учебная игра по заданию.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра по правилам баскетбола.

Таблица 29 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ (СС) - 1)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП. Действия без мяча. Стойки и перемещения.
2. Т.Б. на занятиях. Места занятий, оборудование и инвентарь. ОФП. СФП. Стойки и перемещения. Эстафеты с элементами перемещений.
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег. СФП. Техника перемещений и остановок. Подвижная игра.
4. Т.Б. на занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль. ОФП. Прыжки толчком двумя ногами. СФП. Техника остановок и поворотов. Подвижная игра.
5. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Техника передач и ловли мяча. Эстафеты с передачами и ловлей мяча.
6. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча сверху и снизу. Учебно-тренировочная игра.
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с разбега. СФП. Прыжки толчком одной и двух ног в движении. Ловля мяча двумя руками в движении. Учебно-тренировочная игра.
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
9. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Учебно-тренировочная игра
10. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Учебно-тренировочная игра.
11. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Учебно-тренировочная игра.
12. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Учебно-тренировочная игра.
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Учебно-тренировочная игра

16. Т.Б. на занятиях. Профилактика спортивного травматизма. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
18. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками (сверху, от плеча, от груди). Учебно-тренировочная игра.
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди (с отскоком). Учебно-тренировочная игра
20. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками в движении. Учебно-тренировочная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя рукам в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками в парах и тройках (встречные). Учебно-тренировочная игра.
23. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Передача мяча двумя руками (поступательные). Эстафеты с передачами мяча.
24. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Техники передвижений. Передача мяча двумя руками на одном уровне.
25. Т.Б. на занятиях. Спортивная тренировка. ОФП. СФП. Передачи мяча двумя руками (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
26. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Техника передвижения. Передачи мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра
27. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча одной рукой от головы. Учебно-тренировочная игра.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передачи мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Учебно-тренировочная игра.
29. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячами. Передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Учебно-тренировочная игра.
30. Т.Б. на занятиях. Физиологические основы спортивной тренировки. ОРУ в движении. Техника передвижений и ловли мяча. Передачи мяча одной рукой снизу (с отскоком). Подвижная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
32. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
33. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (встречные). Учебно-тренировочная игра.
34. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Техника передвижения по площадке. Передача мяча одной рукой (поступательные). Учебно-тренировочная игра
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Техника передвижения по площадке: вышагивание. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
36. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча.

37. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Техника передач и ловли мяча. Ведение мяча (по дугам, по кругу). Учебно-тренировочная игра.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча зигзагом. Передвижение в высокой и низкой стойке. Учебно-тренировочная игра.
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча. Учебно-тренировочная игра.
40. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обводка соперника с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение, передачи и ловля мяча. Обводка соперника с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Учебно-тренировочная игра
43. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обводка соперника с переводом мяча под ногой.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Учебно-тренировочная игра
45. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Действия дриблера против двух защитников. Учебная игра.
47. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.
48. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
49. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
50. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
51. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками с места. Учебно-тренировочная игра.
52. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками в движении. Учебно-тренировочная игра.
53. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра.
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину двумя руками (ближние). Учебно-тренировочная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину двумя руками (средние). Учебно-тренировочная игра.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками (дальние). Учебно-тренировочная игра
57. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Учебно-тренировочная игра.
58. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра.
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой с места. Учебно-тренировочная игра.

60. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
62. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой снизу. Учебно-тренировочная игра.
63. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра
65. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебно-тренировочная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой (ближние). Учебно-тренировочная игра.
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой (средние). Учебно-тренировочная игра.
68. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой (дальние). Учебно-тренировочная игра.
69. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебно-тренировочная игра
70. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебно-тренировочная игра.
72. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Учебно-тренировочная игра.
73. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники передвижения и стоек баскетболиста. Учебная игра по заданию.
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра по заданию.
75. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Учебно-тренировочная игра.
76. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники владения мячом в движении. Учебная игра по заданию.
77. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебная игра
78. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
79. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Атака корзины. Учебно-тренировочная игра.
80. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Заслон. Учебная игра по заданию.
81. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении: наведение. Учебная игра по заданию.

82. Т.Б. на занятиях. ОРУ со скакалкой. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Пересечение. Учебная игра по заданию.
84. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
85. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Треугольник. Учебно-тренировочная игра.
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
87. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тройка. Учебно-тренировочная игра.
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом: броски. Учебно-тренировочная игра.
89. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Скрестный выход. Учебная игра по заданию.
90. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
91. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв. Учебно-тренировочная игра.
92. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Вбрасывание. Учебная игра
94. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия: взаимодействие двух игроков при пересечении. Учебная игра
96. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники бросков мяча. Учебно-тренировочная игра.
99. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники приема мяча после передачи. Учебная игра по заданию.
100. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра
101. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие атаке корзины. Учебно-тренировочная игра.
102. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика защиты: переключение. Учебная игра.
103. Т.Б. на занятиях. ОРУ с предметом. СФП. Тактика защиты: подстраховка. Учебная игра
104. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповой отбор мяча. Учебная игра
105. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Система личной защиты. Учебная игра.
106. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «личный прессинг». Учебная игра.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие трех игроков «малая восьмёрка». Учебная игра
109. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактические действия в нападении. Учебная игра

110. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
111. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Полоса препятствий.
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
113. Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
115. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра
117. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
120. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячами. СФП. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра
121. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
122. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячами. СФП. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передвижений и ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
124. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.
125. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.
126. Т.Б. на занятиях. ОФП. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра
127. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
128. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Учебно-тренировочная игра.
129. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.
130. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.
132. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

133. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.
134. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.
135. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приёмов. Учебно-тренировочная игра.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра
137. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.
139. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра
140. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.
141. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
142. Т.Б. на занятиях. ОФП. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
143. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
144. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра
145. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
147. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
148. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебная игра
149. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Применение изученных способов владения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебная игра.
151. Т.Б. на занятиях. ОФП. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебная игра
157. Т.Б. на занятиях. Круговая тренировка.
158. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
159. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.



160. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
161. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактические действия в нападении. Учебная игра.
162. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
163. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом: техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра
165. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники бросков. Учебно-тренировочная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Учебная игра.
170. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальные действия без мяча. Учебная игра
171. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
172. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники броска в кольцо в движении. Учебная игра
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра
174. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра
176. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
178. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите: Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Учебная игра
180. Т.Б. на занятиях. Единая всероссийская спортивная классификация. СФП. Командные действия: нападение с одним центровым. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. Учебная игра.
182. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия: Быстрый прорыв через центр поля. Учебно-тренировочная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебная игра
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. Организация командных действий. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.
185. Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. Учебная игра.
186. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Работа в пара с мячом. Учебно-тренировочная игра.

188. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения по зонам. Учебно-тренировочная игра.
189. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Добивание после броска. Учебная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите: Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков. Учебная игра
191. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
192. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Учебно-тренировочная игра.
193. Т.Б. на занятиях. Спортсмены - баскетболисты. ОФП. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков при атаке на кольцо. Учебно-тренировочная игра
195. Т.Б. на занятиях. ОФП. Действия двух защитников против одного дриблера. Учебная игра
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Учебно-тренировочная игра.
197. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длины с разбега. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Учебная игра.
198. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки через гимнастическую скамейку. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Учебно-тренировочная игра.
199. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Финт на бросок - поворот – бросок. Учебная игра
200. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Просмотр игр и изучение правил игры баскетбол. Добивание после финта на бросок. Учебно-тренировочная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
202. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите: взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
204. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.
205. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выполнение контрольных тестов. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока). Учебно-тренировочная игра.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Добивание после вышагивания. Учебная игра по правилам.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите: расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне. Учебная игра по заданию.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра по правилам баскетбола.

Таблица 30 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ (СС) - 2)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Т.Б. на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения. Подвижные игры.
2. Т.Б. на занятиях. ОФП. Общая характеристика спортивной подготовки. Стойки и перемещения. СФП. Подвижная игра
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения на развитие скоростных качеств. СФП. Рывки с места. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Эстафеты.
4. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег 60 м с высокого старта. Сочетание различных способов передвижения с техническими приемами нападения. Учебно-тренировочная игра.
5. Т.Б. на занятиях. Спорт. ОФП. Равномерный бег 10 мин. СФП. Ловля мяча двумя руками, одной рукой в движении.
6. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег 100 м с высокого старта. СФП. Ловля мяча сверху и снизу в прыжке. Учебно-тренировочная игра
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег 15 мин. СФП. Ловля мяча двумя руками, одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с разбега. СФП. Ловля мяча двумя руками, одной рукой при встречном движении. Учебно-тренировочная игра.
9. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег 20 мин. СФП. Ловля мяча двумя руками, одной рукой при поступательном движении. Учебно-тренировочная игра.
10. Т.Б. на занятиях. Спортивная тренировка. ОФП. Ловля мяча двумя руками, одной рукой при движении сбоку. Учебно-тренировочная игра
11. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Равномерный бег 30 мин. СФП. Совершенствование разновидностей ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
12. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длину с места. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Учебная игра
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетание различных видов передвижения с техническим приёмом ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. Самоконтроль. ОФП. Метание набивного мяча на дальность. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча двумя руками на месте, в движении. Учебно-тренировочная игра.
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Работа с набивными мячами (вес 1 кг). Передача мяча двумя руками, одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками, одной рукой (поступательные). Учебно-тренировочная игра.
17. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Передача мяча двумя руками, одной рукой (встречные). Учебно-тренировочная игра.
18. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Передача мяча двумя руками, одной рукой (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча одной рукой сверху и от головы. Учебно-тренировочная игра.

20. Т.Б. на занятиях. Питание спортсмена. ОФП. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу и сбоку (с отскоком). Учебно-тренировочная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техник передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
24. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Учебно-тренировочная игра
25. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча зигзагом. Учебно-тренировочная игра.
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
27. Т.Б. на занятиях. Спортивные соревнования. ОФП. Сочетание различных видов передвижения с техническими приёмами передачи и ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.
29. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.
30. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обводка соперника с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обводка соперника с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.
32. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Учебно-тренировочная игра.
33. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники обводки мяча. Учебно-тренировочная игра.
34. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
36. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
37. Т.Б. на занятиях. Общественная гигиена. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой снизу. Учебно-тренировочная игра.
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой с места. Учебно-тренировочная игра
41. Т.Б. на занятиях. Единая всероссийская спортивная классификация. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.

42. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой в (дальние, средние, ближние). Учебно-тренировочная игра.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебно-тренировочная игра.
45. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебно-тренировочная игра.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка бросков в корзину одной рукой параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра.
47. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование бросков в корзину одной рукой. Учебно-тренировочная игра.
48. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
49. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетание различных видов передвижения с техническими приёмами владения мяча. Учебная игра.
50. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
51. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
52. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения: розыгрыш мяча.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Отработка вбрасывания мяча. Учебная игра
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Атака корзина. Учебно-тренировочная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика заслона. Учебно-тренировочная игра.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика наведения. Учебно-тренировочная игра
57. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика пересечения. Учебно-тренировочная игра
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игры треугольником. Учебно-тренировочная игра
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Работа в тройках. Учебно-тренировочная игра
60. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Малая восьмёрка. Учебно-тренировочная игра
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра
62. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сдвоенный заслон. Учебно-тренировочная игра
63. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в нападении: наведение на двух игроков. Учебно-тренировочная игра
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в нападении: система быстрого прорыва. Учебно-тренировочная игра
65. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебная игра
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование технических приемов передвижения и владения мяча. Учебно-тренировочная игра.

69. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападение через центрального. Учебно-тренировочная игра
71. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
72. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
73. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра
75. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
76. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Нападение без центрального. учебно-тренировочная игра.
77. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
78. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командная игра в численном большинстве. Учебная игра.
79. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командная игра меньшинстве. Учебная игра.
80. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Противодействие атаке корзины. Учебно-тренировочная игра.
81. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Тактика переключения. Учебно-тренировочная игра
82. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Подстраховка. Учебно-тренировочная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика проскальзывания. Учебно-тренировочная игра.
84. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповой отбор мяча у соперника. Учебная игра
85. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
86. Т.Б. на занятиях. СФП. Тактическое действие в защите против тройки. Учебно-тренировочная игра.
87. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Тактическое действие в защите против малой восьмёрки. Учебно-тренировочная игра.
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактическое действие в защите против сдвоенного заслона. Учебно-тренировочная игра.
89. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Тактическое действие в защите против наведения на двух. Учебно-тренировочная игра.
90. Т.Б. на занятиях. ОФП Тактическое действие в защите против скрестного выхода. Учебно-тренировочная игра.
91. Т.Б. на занятиях. ОФП. Система личной защиты. Учебная игра
92. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Система зонной защиты. Учебная игра
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Система личного прессинга. Учебно-тренировочная игра.
94. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия защиты. Учебно-тренировочная игра
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра

96. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в защите в большинстве. Учебно-тренировочная игра.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в защите в меньшинстве. Учебно-тренировочная игра.
99. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Двухсторонняя игра
100. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Двухсторонняя игра.
101. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра
102. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
103. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Упражнения для развития специфического координирования. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Учебно-тренировочная игра.
104. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячом. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
105. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Учебно-тренировочная игра.
106. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом: отработка штрафных бросков. Учебно-тренировочная игра.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Учебно-тренировочная игра.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски мяча после ведения. Учебно-тренировочная игра
109. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча изученными способами. Учебно-тренировочная игра
110. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
111. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выполнение бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита. Учебная игра
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
113. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
114. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перевод мяча перед собой шагом. Учебно-тренировочная игра.
117. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Перевод мяча за спиной. Учебно-тренировочная игра.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча в сочетании с передачами и бросками мяча. Учебная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
120. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Чередование выполнения различных способов ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.

121. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите. Учебная игра
122. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
124. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
126. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
127. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Техника защиты: отбивание мяча при броске в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
128. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника защиты: отбивание мяча при броске в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
129. Т.Б. на занятиях. овладение мячом в борьбе с отскока своего щита. Учебно-тренировочная игра.
130. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Учебно-тренировочная игра.
132. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины. Учебно-тренировочная игра
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передвижения вдоль лицевой линии. Учебно-тренировочная игра.
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. Атака через центр. Учебно-тренировочная игра.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. Добивание отскочившего мяча от щита. Учебно-тренировочная игра.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
137. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра через центр. Учебно-тренировочная игра.
139. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействия двух игроков при отступании. Учебная игра.
140. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка». Учебная игра
141. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие между игроками в условиях позиционного нападения. Учебно-тренировочная игра
142. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в условиях быстрого прорыва. Учебно-тренировочная игра
143. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в условиях личного прессинга. Учебно-тренировочная игра.
144. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники изученных приемов владения мячом. Учебно-тренировочная игра.



145. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие игроков в условиях личного прессинга. Учебно-тренировочная игра.
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападение «большой восьмёркой». Учебно-тренировочная игра.
147. Т.Б. на занятиях. ОФП. Нападение с одним центровым. Учебная игра
148. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Быстрый прорыв через центр. Учебно-тренировочная игра.
149. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
150. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
151. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие нападающим различного игрового амплуа. Учебно-тренировочная игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание. Учебная игра.
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие трех игроков-противодействия «малой восьмерки». Учебная игра
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие в численном меньшинстве. Учебная игра.
157. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите: противодействие в численном меньшинстве. Учебная игра.
158. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
159. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите: противодействие против быстрого прорыва через центр. Учебная игра
160. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
161. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Личная защита. Учебно-тренировочная игра.
162. Т.Б. на занятиях. ОФП. Личный прессинг на своей площадке. Учебно-тренировочная игра.
163. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра по условным сигналам. Двухсторонняя игра.
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Интегральная подготовка.
165. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия: игры уменьшенным составом (4х4; 3х3; 2х2; 4х3). Учебная игра
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники бросков. Учебно-тренировочная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Учебная игра.
170. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальные действия без мяча. Учебная игра

171. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
172. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники броска в кольцо в движении. Учебная игра
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра
174. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра
176. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
178. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите: Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Учебная игра
180. Т.Б. на занятиях. Единая всероссийская спортивная классификация. СФП. Командные действия: нападение с одним центровым. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. Учебная игра.
182. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия: Быстрый прорыв через центр поля. Учебно-тренировочная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебная игра
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. Организация командных действий. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.
185. Т.Б. на занятиях. ОФП. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. Учебная игра.
186. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Работа в пара с мячом. Учебно-тренировочная игра.
188. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения по зонам. Учебно-тренировочная игра.
189. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Добивание после броска. Учебная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите: Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков. Учебная игра
191. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
192. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Учебно-тренировочная игра.
193. Т.Б. на занятиях. Спортсмены - баскетболисты. ОФП. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков при атаке на кольцо. Учебно-тренировочная игра
195. Т.Б. на занятиях. ОФП. Действия двух защитников против одного дриблера. Учебная игра

196. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Учебно-тренировочная игра.
197. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в длины с разбега. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Учебная игра.
198. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжки через гимнастическую скамейку. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Учебно-тренировочная игра.
199. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Финт на бросок - поворот – бросок. Учебная игра
200. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Просмотр игр и изучение правил игры баскетбол. Добивание после финта на бросок. Учебно-тренировочная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
202. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите: взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
204. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.
205. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выполнение контрольных тестов. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока). Учебно-тренировочная игра.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Добивание после вышагивания. Учебная игра по правилам.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите: расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне. Учебная игра по заданию.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра по правилам баскетбола.

Таблица 31 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ (СС) - 3)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП. Вводная тренировка. Подвижные игры.
2. Т.Б. на занятиях. ОФП. Легкоатлетические прыжки в шаге. СФП. Спортивная тренировка. Действия без мяча: стойки и перемещения. Подвижная игра
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам». СФП. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Эстафеты с элементами владения мяча.
1. Т.Б. на занятиях. Физиологические основы спортивной тренировки.
2. ОФП. Бег с удлинённым шагом по разметкам. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Подвижные игры.
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Учебно-тренировочная игра.

4. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку: ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку. Учебно-тренировочная игра.
5. Т.Б. на занятиях. Планирование и контроль спортивной тренировки. ОФП. СФП. Закрепление техник ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
6. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техник ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Учебно-тренировочная игра.
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Подвижная игра.
9. Т.Б. на занятиях. Техника баскетбола. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Учебно-тренировочная игра.
10. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
11. Т.Б. на занятиях. ОРУ со скакалкой. СФП. Передачи мяча одной рукой (встречные). Встречная эстафета.
12. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча одной рукой (поступательные). Учебно-тренировочная игра.
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча одной рукой (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техник передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техник передач мяча. Учебно-тренировочная игра.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Учебно-тренировочная игра.
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение трех мячей на время - 30 с. Учебно-тренировочная игра.
18. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча зигзагом. Учебно-тренировочная игра.
19. Т.Б. на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. ОФП. СФП. Закрепление техник ведения мяча. Учебно-тренировочная игра
20. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техник ведения мяча. Учебно-тренировочная игра
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

24. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Учебно-тренировочная игра.
25. Т.Б. на занятиях. Единая всероссийская спортивная классификации. ОФП. СФП. Закрепление технико-тактических приемов обводки. Учебно-тренировочная игра.
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники ведения мяча и обводки. Учебно-тренировочная игра.
27. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Открывание для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. Жонглирование мячами. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.
29. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра.
30. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.
32. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
33. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
34. Т.Б. на занятиях. ОРУ с мячом. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
36. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
37. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
38. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Учебная игра
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
45. Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
47. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

48. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
49. Т.Б. на занятиях. ОФП. Открывание для получения мяча через контакт с защитником. Учебно-тренировочная игра.
50. Т.Б. на занятиях. СФП. Открывание для получения мяча через заступ. Учебно-тренировочная игра.
51. Т.Б. на занятиях. ОФП. Открывание для получения мяча при помощи разворота. Учебно-тренировочная игра
52. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
54. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Техника ведения и передач мяча. Учебно-тренировочная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Броски в корзину одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
57. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Учебно-тренировочная игра.
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Учебно-тренировочная игра.
59. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
60. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебно-тренировочная игра.
61. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
62. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебно-тренировочная игра.
63. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
65. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
67. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
68. Т.Б. на занятиях. СФП. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра.
69. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление всех разновидностей бросков в корзину. Учебно-тренировочная игра.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование всех разновидностей бросков в корзину. Учебно-тренировочная игра.

72. Т.Б. на занятиях. ОФП. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра
73. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.
75. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
76. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
77. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Атака корзины. Учебная игра.
78. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
79. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
80. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подбор в нападении: передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку Учебно-тренировочная игра.
81. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу. Учебно-тренировочная игра.
82. Т. Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. Учебная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОРУ.СФП. Борьба за мяч под кольцом в тройках. Учебная игра.
84. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
85. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника защитной стойки и передвижений. Учебно-тренировочная игра.
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону. Учебная игра
87. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника блокировки игрока при подборе. Учебная игра
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление блоков техники нападения. Учебно-тренировочная игра.
89. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление блоков техники защиты. Учебная игра
90. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
91. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
92. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку с мячом. Учебно-тренировочная игра.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку без мяча. Учебно-тренировочная игра.
94. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия заслону. Учебно-тренировочная игра.
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
96. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника блокировки игрока при подборе. Учебно-тренировочная игра.

98. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. Учебно-тренировочная игра.
99. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
100. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. Учебно-тренировочная игра.
101. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра за блок 3 на 3. Учебно-тренировочная игра.
102. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра за блок 5 на 5. Учебно-тренировочная игра.
103. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
104. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра за блок с переменной мест 3 на 3. Учебно-тренировочная игра.
105. Т.Б. на занятиях. СФП. Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Учебно-тренировочная игра.
106. Т.Б. на занятиях. ОФП. Различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Учебная игра.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве. Учебно-тренировочная игра.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве. Учебно-тренировочная игра.
109. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
110. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командная защита. Учебная игра
111. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Личный прессинг. Учебно-тренировочная игра
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
113. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в парах: заслон и передача мяча из рук в руки. Учебно-тренировочная игра.
116. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие игроков в тройках «восьмерка». Учебно-тренировочная игра.
117. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч. Учебно-тренировочная игра.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Заслоны с двух сторон. Учебно-тренировочная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра в нападении в большинстве: 5x4. Учебная игра
120. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в защите в меньшинстве 4x5. Учебная игра
121. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игра в защите и нападении 5x5, 4x4. Учебно-тренировочная игра
122. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра с заданием



124. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра с заданием.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
126. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
127. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
128. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
130. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением тактических приёмов по заданию.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением тактических приёмов по заданию.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на один щит 3x3.
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на один щит 4x4.
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на два щита 4x4.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на два щита 5x5.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
137. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра 3x4.
139. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 4x3.
140. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебная игра 5x4.
141. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебная игра 5x5.
142. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка групповых тактических действий в нападении. Учебно-тренировочная игра
143. Т.Б. на занятиях. СФП. Отработка групповых тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра.
144. Т.Б. на занятиях. СФП. Отработка командных тактических действий в нападении. Учебно-тренировочная игра.
145. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Отработка командных тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра.
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. Двухсторонняя игра по правилам игры баскетбол.
147. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перевод мяча в зону соперника. Учебно-тренировочная игра
148. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
149. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

151. Т.Б. на занятиях. ОФП. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
153. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
157. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
158. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра
159. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
160. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебно-тренировочная игра.
161. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебно-тренировочная игра.
162. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трёх игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
163. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебно-тренировочная игра.
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая «восьмёрка». Учебно-тренировочная игра.
165. Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка.
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка технических приёмов: выбивание и вырывание мяча. Учебно-тренировочная игра.
168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча. Учебно-тренировочная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
170. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
171. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Отработка передачи мяча свободному игроку. Учебно-тренировочная игра
172. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время передачи, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время ведения, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
174. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра.

176. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении: 3х2. Учебная игра
178. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение против зоны 2х1х2. Учебная игра на один щит.
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебно-тренировочная игра.
180. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 2х2, 3х3.
182. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обыгрывание финтом. Учебно-тренировочная игра
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обыгрывание пассивного защитника в движении. Учебно-тренировочная игра.
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра
185. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
186. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв, атака корзины, подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.
188. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока. Учебная игра.
189. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
191. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
192. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников. Учебная игра
193. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков «мяч и выходи» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков «треугольник» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
195. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом. Учебная игра.
197. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
198. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты: подбор отскока. Учебная игра
199. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра

200. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите: взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебно-тренировочная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите: подстраховка. Учебно-тренировочная игра.
202. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповое действие в защите: переключение. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповой отбор мяча. Учебно-тренировочная игра
204. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра по правилам баскетбола.
205. Т.Б. на занятиях. СФП. Борьба за отскок, групповые действия в нападении. Учебная игра по правилам баскетбола.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра по правилам баскетбола.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите: расположение игроков на своей половине площадки максимально близко к трехсекундной зоне. Учебная игра по заданию.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра по правилам баскетбола.

Таблица 32 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ (СС) - 4)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения, остановки, повороты. Подвижные игры.
2. Т.Б. на занятиях. Спортивные соревнования. ОФП. Равномерный бег 10 мин. Сочетание способов передвижения. Учебно-тренировочная игра.
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
4. Т.Б. на занятиях. Планирование и контроль спортивной подготовки. ОФП. Бег 60 м. Техника владения мяча. Учебно-тренировочная игра.
5. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег 20 мин. СФП. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Учебно-тренировочная игра.
6. Т.Б. на занятиях. Техника баскетбола. Прыжок в длину с места. ОФП. Совершенствование техники ловли мяча. Учебно-тренировочная игра.
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. Бег 100 м. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
9. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
10. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
11. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

12. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Учебно-тренировочная игра.
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (встречные). Учебно-тренировочная игра.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча одной рукой (поступательные). Учебно-тренировочная игра.
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой на одном уровне. Учебно-тренировочная игра
18. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
20. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебная игра
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Учебно-тренировочная игра.
24. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
25. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (встречные). Учебно-тренировочная игра.
27. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (поступательные). Учебно-тренировочная игра.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой на одном уровне. Учебно-тренировочная игра.
29. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
30. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование передач мяча двумя и одной рукой. Учебно-тренировочная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебная игра
32. Т.Б. на занятиях. Тактика баскетбола. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

33. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
34. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
36. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
37. Т.Б. на занятиях. СФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Учебно-тренировочная игра.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
40. Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
42. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
43. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча зигзагом. Учебно-тренировочная игра.
45. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление техник ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техник ведения мяча. Учебная игра.
47. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
48. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебная игра.
49. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов технических приемов владения мячом. Учебная игра.
50. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
51. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
52. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.
54. Т.Б. на занятиях. СФП. Обводка соперника с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Учебно-тренировочная игра.
57. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники обводки мяча. Учебно-тренировочная игра.
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой сверху. Учебная игра.
59. Т.Б. на занятиях. СФП. Броски в корзину одной рукой (добивание). Учебно-тренировочная игра.

60. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
62. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой (дальние). Учебно-тренировочная игра.
63. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой (средние). Учебно-тренировочная игра.
64. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой (ближние). Учебно-тренировочная игра.
65. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика нападения. Учебная игра.
66. Т.Б. на занятиях. Федерация баскетбола. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебно-тренировочная игра.
69. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебно-тренировочная игра.
70. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
72. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
73. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники бросков в корзину. Учебная игра
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.
75. Т.Б. на занятиях. Тактика баскетбола. ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
76. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
77. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Атака корзины. Учебная игра.
78. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
79. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
80. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подбор в нападении: передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку Учебно-тренировочная игра.
81. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу. Учебно-тренировочная игра.
82. Т. Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. Учебная игра.
83. Т.Б. на занятиях. ОРУ.СФП. Борьба за мяч под кольцом в тройках. Учебная игра.
84. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра

85. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника защитной стойки и передвижений. Учебно-тренировочная игра.
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону. Учебная игра
87. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника блокировки игрока при подборе. Учебная игра
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление блоков техники нападения. Учебно-тренировочная игра.
89. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление блоков техники защиты. Учебная игра
90. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
91. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
92. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку с мячом. Учебно-тренировочная игра.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку без мяча. Учебно-тренировочная игра.
94. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия заслону. Учебно-тренировочная игра.
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
96. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
97. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника блокировки игрока при подборе. Учебно-тренировочная игра.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. Учебно-тренировочная игра.
99. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
100. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. Учебно-тренировочная игра.
101. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
102. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
103. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
104. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
105. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра за блок с переменной мест 3 на 3. Учебно-тренировочная игра.
106. Т.Б. на занятиях. СФП. Игра за блок с переменной мест 5 на 5.. Учебно-тренировочная игра.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. Различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Учебная игра.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве. Учебно-тренировочная игра.
109. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве. Учебно-тренировочная игра.
110. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.



111. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командная защита. Учебная игра
112. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Личный прессинг. Учебно-тренировочная игра
113. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
114. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
116. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в парах: заслон и передача мяча из рук в руки. Учебно-тренировочная игра.
117. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие игроков в тройках «восьмерка». Учебно-тренировочная игра.
118. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч. Учебно-тренировочная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Заслоны с двух сторон. Учебно-тренировочная игра.
120. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра в нападении в большинстве: 5х4. Учебная игра
121. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в защите в меньшинстве 4х5. Учебная игра
122. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игра в защите и нападении 5х5, 4х4. Учебно-тренировочная игра
123. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
124. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра с заданием
125. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра с заданием.
126. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
127. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
128. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
130. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением тактических приёмов по заданию.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением тактических приёмов по заданию.
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на один щит 3х3.
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на один щит 4х4.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на два щита 4х4.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на два щита 5х5.
137. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

138. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
139. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра 3x4.
140. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 4x3.
141. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебная игра 5x4.
142. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебная игра 5x5.
143. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка групповых тактических действий в нападении. Учебно-тренировочная игра
144. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
145. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
146. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
147. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
148. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
149. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
151. Т.Б. на занятиях. ОФП. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
152. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
153. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
157. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
158. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра
159. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
160. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2x1,3x2. Учебно-тренировочная игра.
161. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебно-тренировочная игра.
162. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трёх игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
163. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебно-тренировочная игра.
164. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая «восьмёрка». Учебно-тренировочная игра.
165. Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка.
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка технических приёмов: выбивание и вырывание мяча. Учебно-тренировочная игра.
168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча. Учебно-тренировочная игра.
169. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
170. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
171. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
172. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
173. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
174. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
175. Т.Б. на занятиях. ОФП. Личный прессинг на своей площадке. Учебно-тренировочная игра.
176. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра по условным сигналам. Двухсторонняя игра.
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Интегральная подготовка.
178. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия: игры уменьшенным составом (4x4; 3x3; 2x2; 4x3). Учебная игра
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
180. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники бросков. Учебно-тренировочная игра.
182. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Учебная игра.
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальные действия без мяча. Учебная игра
184. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
185. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники броска в кольцо в движении. Учебная игра
186. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра
187. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
188. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра
189. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебно-тренировочная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трёх игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
191. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебно-тренировочная игра.
192. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая «восьмёрка». Учебно-тренировочная игра.
193. Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.

195. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка технических приёмов: выбивание и вырывание мяча. Учебно-тренировочная игра.
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча. Учебно-тренировочная игра.
197. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
198. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
199. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Отработка передачи мяча свободному игроку. Учебно-тренировочная игра
200. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время передачи, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
201. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время ведения, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
202. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра.
204. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
205. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении: 3х2. Учебная игра
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение против зоны 2х1х2. Учебная игра на один щит.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебно-тренировочная игра.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
209. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 2х2, 3х3.
210. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обыгрывание финтом. Учебно-тренировочная игра
211. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обыгрывание пассивного защитника в движении. Учебно-тренировочная игра.
212. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра
213. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
214. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
215. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв, атака корзины, подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.
216. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока. Учебная игра.
217. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
218. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
219. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
220. Т.Б. на занятиях. ОФП. Финты с мячом на передачу. Учебно-тренировочная игра.
221. Т.Б. на занятиях. СФП. Финты на броске. Учебно-тренировочная игра.

222. Т.Б. на занятиях. ОФП. Добивание мячей в корзину. Учебно-тренировочная игра.
223. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
224. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра с конкретными установками игрокам.
225. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
226. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
227. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
228. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
229. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
230. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие двух нападающих. Учебная игра.
231. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух, трёх игроков с постановкой заслона. Учебно-тренировочная игра.
232. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
233. Т.Б. на занятиях. Индивидуальная работа с мячом в отработке ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
234. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча с переводом из одной руки в другую поворотом. Учебная игра
235. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
236. Т.Б. на занятиях. ОФП. Пирамида (с сопротивлением, с атакой проходом под кольцо). Учебная игра
237. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
238. Т.Б. на занятиях. ОФП. Треугольник (с сопротивлением, с атакой на слабой стороне). Учебно-тренировочная игра.
239. Т.Б. на занятиях. СФП. Пирамида (с сопротивлением, с атакой дистанционным броском). Учебно-тренировочная игра.
240. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв (с сопротивлением). Учебная игра
241. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скрестный выход (с сопротивлением, с атакой с дальней дистанции). Учебно-тренировочная игра.
242. Т.Б. на занятиях. СФП. Скрёстный выход (с сопротивлением, с двойкой на стороне получения мяча). Учебно-тренировочная игра.
243. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
244. Т.Б. на занятиях. ОФП. Рога (с сопротивлением, с атакой проходом под кольцо). Учебно-тренировочная игра.
245. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
246. Т.Б. на занятиях. ОФП Рога (с сопротивлением, с использованием для атаки игрока, ставящего заслон). Учебно-тренировочная игра
247. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
248. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
249. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

250. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
251. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
252. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжок в высоту с разбега. Отработка штрафного броска. Учебная игра.
253. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой под углом. Учебно-тренировочная игра.
254. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тройной прыжок. Упражнение у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Учебно-тренировочная игра.
255. Т.Б. на занятиях. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Учебно-тренировочная игра.
256. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебно-тренировочная игра.
257. Т.Б. на занятиях. ОФП. Матчевая встреча.
258. Т.Б. на занятиях. ОФП. Кувырки. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
259. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
260. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
261. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Отработка передачи мяча свободному игроку. Учебно-тренировочная игра
262. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время передачи, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
263. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время ведения, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
264. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
265. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра.
266. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
267. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении: 3х2. Учебная игра
268. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение против зоны 2х1х2. Учебная игра на один щит.
269. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебно-тренировочная игра.
270. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
271. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 2х2, 3х3.
272. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обыгрывание финтом. Учебно-тренировочная игра
273. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обыгрывание пассивного защитника в движении. Учебно-тренировочная игра.
274. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра

275. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
276. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
277. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв, атака корзины, подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.
278. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока. Учебная игра.
279. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
280. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра
281. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
282. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча в корзину. Учебная игра
283. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
284. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
285. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
286. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
287. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
288. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника ведения и бросков мяча. Учебная игра.
289. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передвижений по площадке и бросков мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.
290. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
291. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
292. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников. Учебная игра
293. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков «мяч и выходи» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
294. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков «треугольник» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
295. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
296. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом. Учебная игра.
297. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
298. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты: подбор отскока. Учебная игра
299. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
300. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактическое взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.

301. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Учебная игра
302. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактическое взаимодействие игроков в защите. Учебная игра
303. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников. Учебная игра
304. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков «мяч и выходи» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
305. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков «треугольник» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
306. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
307. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом. Учебная игра.
308. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
309. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
310. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
311. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
312. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.

Таблица 33 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТЭ (СС) -5)

Тема занятия
1. Задачи на учебно-тренировочный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП. Стойки и перемещения, остановки, повороты. Подвижные игры.
2. Т.Б. на занятиях. Спортивные соревнования. ОФП. Равномерный бег 500 м. Сочетание способов передвижения. Учебно-тренировочная игра.
3. Т.Б. на занятиях. ОФП. Равномерный бег 800 м. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
4. Т.Б. на занятиях. Планирование и контроль спортивной подготовки. ОФП. Бег 300 м. Техника владения мяча. Учебно-тренировочная игра.
5. Т.Б. на занятиях. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП. СФП. Бег 600 м. Передача мяча одной рукой (встречные). Учебно-тренировочная игра.
6. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (поступательные). Учебно-тренировочная игра.
7. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой на одном уровне. Учебно-тренировочная игра.
8. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Учебно-тренировочная игра.
9. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техник передач мяча. Учебно-тренировочная игра.



10. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебно-тренировочная игра
11. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
12. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля. Учебно-тренировочная игра.
13. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Ведение мяча зигзагом. Учебно-тренировочная игра.
14. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление техник ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
15. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техник ведения мяча.. Учебно-тренировочная игра.
16. Т.Б. на занятиях. ОФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебно-тренировочная игра.
17. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов технических приемов владения мячом. Учебная игра.
18. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
19. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
20. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
21. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
22. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
23. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика защиты. Учебная игра
24. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Интегральная подготовка.
25. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
26. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
27. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
28. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
29. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактические действия в нападении. Учебная игра.
30. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Закрепление передач мяча двумя и одной рукой. Учебно-тренировочная игра.
31. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебная игра
32. Т.Б. на занятиях. Тактика баскетбола. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
33. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
34. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
35. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
36. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

37. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника обводки соперника. Учебно-тренировочная игра.
38. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Учено-тренировочная игра.
39. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с изменением направления. Учено-тренировочная игра.
40. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обводка соперника с изменением скорости. Учено-тренировочная игра.
41. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Учено-тренировочная игра.
42. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Совершенствование техники обводки мяча. Учебно-тренировочная игра.
43. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
44. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты. Учебная игра
45. Т.Б. на занятиях. Интегральная подготовка.
46. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
47. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
48. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
49. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техник ведения мяча. Учебная игра.
50. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
51. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами владения мячом. Учебная игра.
52. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Сочетание способов технических приемов владения мячом. Учебная игра.
53. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
54. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
55. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
56. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой сверху. Учебная игра.
57. Т.Б. на занятиях. СФП. Броски в корзину одной рукой (добивание). Учебно-тренировочная игра.
58. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой в движении. Учебно-тренировочная игра.
59. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
60. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой (дальние). Учебно-тренировочная игра.
61. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой (средние). Учебно-тренировочная игра.
62. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой (ближние). Учебно-тренировочная игра.
63. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика нападения. Учебная игра.

64. Т.Б. на занятиях. Профилактика спортивного травматизма. .ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра
65. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
66. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебно-тренировочная игра.
67. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебно-тренировочная игра.
68. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Учебно-тренировочная игра.
69. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
70. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
71. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники бросков в корзину. Учебная игра
72. Т.Б. на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. ОФП. Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.
73. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Тактика нападения. Учебная игра.
74. Т.Б. на занятиях. ОФП. Круговая тренировка.
75. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Атака корзины. Учебная игра.
76. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
77. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
78. Т.Б. на занятиях. ОФП. Подбор в нападении: передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку Учебно-тренировочная игра.
79. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу. Учебно-тренировочная игра.
80. Т. Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. Учебная игра.
81. Т.Б. на занятиях. ОРУ.СФП. Борьба за мяч под кольцом в тройках. Учебная игра.
82. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная и групповая работа с мячом. Учебная игра
83. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника защитной стойки и передвижений. Учебно-тренировочная игра.
84. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону. Учебная игра
85. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника блокировки игрока при подборе. Учебная игра
86. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление блоков техники нападения. Учебно-тренировочная игра.
87. Т.Б. на занятиях. ОФП. Закрепление блоков техники защиты. Учебная игра
88. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
89. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
90. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку с мячом. Учебно-тренировочная игра.

91. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия игроку без мяча. Учебно-тренировочная игра.
92. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника противодействия заслону. Учебно-тренировочная игра.
93. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
94. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
95. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника блокировки игрока при подборе. Учебно-тренировочная игра.
96. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска.
97. Учебно-тренировочная игра.
98. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
99. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. Учебно-тренировочная игра.
100. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
101. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
102. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
103. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
104. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра за блок с переменой мест 3 на 3. Учебно-тренировочная игра.
105. Т.Б. на занятиях. СФП. Игра за блок с переменой мест 5 на 5.. Учебно-тренировочная игра.
106. Т.Б. на занятиях. ОФП. Различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках. Учебная игра.
107. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве. Учебно-тренировочная игра.
108. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве. Учебно-тренировочная игра.
109. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
110. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командная защита. Учебная игра
111. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Личный прессинг. Учебно-тренировочная игра
112. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
113. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
114. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
115. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие игроков в парах: заслон и передача мяча из рук в руки. Учебно-тренировочная игра.
116. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие игроков в тройках «восьмерка». Учебно-тренировочная игра.
117. Т.Б. на занятиях. ОФП. Передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч. Учебно-тренировочная игра.

118. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Заслоны с двух сторон. Учебно-тренировочная игра.
119. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Игра в нападении в большинстве: 5х4. Учебная игра
120. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра в защите в меньшинстве 4х5. Учебная игра
121. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика игра в защите и нападении 5х5, 4х4. Учебно-тренировочная игра
122. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
123. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра с заданием
124. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра с заданием.
125. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
126. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
127. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
128. Т.Б. на занятиях. Спортивная культура.ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
129. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением технических приёмов по заданию.
130. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением тактических приёмов по заданию.
131. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная двухсторонняя игра с выполнением тактических приёмов по заданию.
132. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на один щит 3х3.
133. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на один щит 4х4.
134. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на два щита 4х4.
135. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра на два щита 5х5.
136. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
137. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
138. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Учебная игра 3х4.
139. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 4х3.
140. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебная игра 5х4.
141. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Учебная игра 5х5.
142. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка групповых тактических действий в нападении. Учебно-тренировочная игра
143. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
144. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
145. Т.Б. на занятиях. СФП. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра
146. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра

147. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
148. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
149. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
150. Т.Б. на занятиях. ОФП. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.
151. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
152. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
153. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра
154. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
155. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в защите. Учебная игра.
156. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
157. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра
158. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика нападения. Учебно-тренировочная игра.
159. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебно-тренировочная игра.
160. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебно-тренировочная игра.
161. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трёх игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
162. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебно-тренировочная игра.
163. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая «восьмёрка». Учебно-тренировочная игра.
164. Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка.
165. Т.Б. на занятиях. Олимпийское движение в России. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
166. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка технических приёмов: выбивание и вырывание мяча. Учебно-тренировочная игра.
167. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча. Учебно-тренировочная игра.
168. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
169. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
170. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
171. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
172. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
173. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
174. Т.Б. на занятиях. ОФП. Личный прессинг на своей площадке. Учебно-тренировочная игра.

175. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра по условным сигналам. Двухсторонняя игра.
176. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Интегральная подготовка.
177. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия: игры уменьшенным составом (4x4; 3x3; 2x2; 4x3). Учебная игра
178. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
179. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
180. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники бросков. Учебно-тренировочная игра.
181. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Учебная игра.
182. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальные действия без мяча. Учебная игра
183. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
184. Т.Б. на занятиях. СФП. Совершенствование техники броска в кольцо в движении. Учебная игра
185. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра
186. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
187. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра
188. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Учебно-тренировочная игра.
189. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Взаимодействие трёх игроков в защите. Учебно-тренировочная игра.
190. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебно-тренировочная игра.
191. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая «восьмёрка». Учебно-тренировочная игра.
192. Т.Б. на занятиях. СФП. Круговая тренировка.
193. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
194. Т.Б. на занятиях. ОФП. Отработка технических приёмов: выбивание и вырывание мяча. Учебно-тренировочная игра.
195. Т.Б. на занятиях. ОФП. Выполнение разновидностей броска в движении в сочетании с ведением мяча. Учебно-тренировочная игра.
196. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
197. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
198. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Отработка передачи мяча свободному игроку. Учебно-тренировочная игра
199. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время передачи, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
200. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время ведения, в тройках. Учебно-тренировочная игра.

201. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
202. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра.
203. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
204. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении: 3х2. Учебная игра
205. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение против зоны 2х1х2. Учебная игра на один щит.
206. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебно-тренировочная игра.
207. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
208. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 2х2, 3х3.
209. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обыгрывание финтом. Учебно-тренировочная игра
210. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обыгрывание пассивного защитника в движении. Учебно-тренировочная игра.
211. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра
212. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
213. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
214. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв, атака корзины, подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.
215. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока. Учебная игра.
216. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
217. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
218. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
219. Т.Б. на занятиях. ОФП. Финты с мячом на передачу. Учебно-тренировочная игра.
220. Т.Б. на занятиях. СФП. Финты на броске. Учебно-тренировочная игра.
221. Т.Б. на занятиях. ОФП. Добивание мячей в корзину. Учебно-тренировочная игра.
222. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
223. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Игра с конкретными установками игрокам.
224. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
225. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
226. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
227. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
228. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
229. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Взаимодействие двух нападающих. Учебная игра.
230. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух, трёх игроков с постановкой заслона. Учебно-тренировочная игра.



231. Т.Б. на занятиях. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
232. Т.Б. на занятиях. Индивидуальная работа с мячом в отработке ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
233. 234. Т.Б. на занятиях. ОФП. Ведение мяча с переводом из одной руки в другую поворотом. Учебная игра
234. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
235. Т.Б. на занятиях. ОФП. Пирамида (с сопротивлением, с атакой проходом под кольцо). Учебная игра
236. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.
237. Т.Б. на занятиях. ОФП. Треугольник (с сопротивлением, с атакой на слабой стороне). Учебно-тренировочная игра.
238. Т.Б. на занятиях. СФП. Пирамида (с сопротивлением, с атакой дистанционным броском). Учебно-тренировочная игра.
239. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв (с сопротивлением). Учебная игра
240. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скрестный выход (с сопротивлением, с атакой с дальней дистанции). Учебно-тренировочная игра.
241. Т.Б. на занятиях. СФП. Скрестный выход (с сопротивлением, с двойкой на стороне получения мяча). Учебно-тренировочная игра.
242. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
243. Т.Б. на занятиях. ОФП. Рога (с сопротивлением, с атакой проходом под кольцо). Учебно-тренировочная игра.
244. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
245. Т.Б. на занятиях. ОФП. Рога (с сопротивлением, с использованием для атаки игрока, ставящего заслон). Учебно-тренировочная игра
246. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
247. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
248. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
249. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
250. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
251. Т.Б. на занятиях. СФП. Прыжок в высоту с разбега. Отработка штрафного броска. Учебная игра.
252. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски в корзину одной рукой под углом. Учебно-тренировочная игра.
253. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тройной прыжок. Упражнение у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Учебно-тренировочная игра.
254. Т.Б. на занятиях. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Учебно-тренировочная игра.
255. Т.Б. на занятиях. ОФП. Противодействие розыгрышу мяча. Учебно-тренировочная игра.

256. Т.Б. на занятиях. ОФП. Матчевая встреча.
257. Т.Б. на занятиях. ОФП. Кувьрки. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
258. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
259. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
260. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Отработка передачи мяча свободному игроку. Учебно-тренировочная игра
261. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время передачи, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
262. Т.Б. на занятиях. ОФП. Перехват мяча во время ведения, в тройках. Учебно-тренировочная игра.
263. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
264. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебно-тренировочная игра.
265. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
266. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении: 3х2. Учебная игра
267. Т.Б. на занятиях. ОФП. Позиционное нападение против зоны 2х1х2. Учебная игра на один щит.
268. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Быстрый прорыв 2х1. Учебно-тренировочная игра.
269. Т.Б. на занятиях. ОФП. Игра в защите, опека игрока. Учебно-тренировочная игра.
270. Т.Б. на занятиях. ОФП. Учебная игра 2х2, 3х3.
271. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Обыгрывание финтом. Учебно-тренировочная игра
272. Т.Б. на занятиях. ОФП. Обыгрывание пассивного защитника в движении. Учебно-тренировочная игра.
273. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра
274. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
275. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
276. Т.Б. на занятиях. ОФП. Быстрый прорыв, атака корзины, подбор мяча. Учебно-тренировочная игра.
277. Т.Б. на занятиях. ОФП. Скоростной дриблинг через середину с сопровождением передавшего мяч игрока. Учебная игра.
278. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
279. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра
280. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
281. Т.Б. на занятиях. ОФП. Броски мяча в корзину. Учебная игра
282. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра

283. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра
284. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебно-тренировочная игра.
285. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
286. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.
287. Т.Б. на занятиях. СФП. Техника ведения и бросков мяча. Учебная игра.
288. Т.Б. на занятиях. ОФП. Техника передвижений по площадке и бросков мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.
289. Т.Б. на занятиях. ОФП. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
290. Т.Б. на занятиях. СФП. Групповые действия в защите. Учебная игра.
291. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников. Учебная игра
292. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков «мяч и выходи» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
293. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков «треугольник» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
294. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.
295. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом. Учебная игра.
296. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.
297. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактика защиты: подбор отскока. Учебная игра
298. Т.Б. на занятиях. ОРУ. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра
299. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактическое взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.
300. Т.Б. на занятиях. ОФП. Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Учебная игра
301. Т.Б. на занятиях. ОФП. Тактическое взаимодействие игроков в защите. Учебная игра
302. Т.Б. на занятиях. ОФП. Поточное выполнение разновидностей командных действий в завершающей фазе атаки быстрым прорывом с преодолением пассивного и активного противодействия защитников. Учебная игра
303. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие двух игроков «мяч и выходи» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
304. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие трёх игроков «треугольник» в нападении. Учебно-тренировочная игра.
305. Т.Б. на занятиях. СФП. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра.

306. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимосвязанное выполнение компонентов командных действий в фазах начала, развития и завершения нападения быстрым прорывом. Учебная игра.
307. Т.Б. на занятиях. ОФП. Командные действия в защите. Учебная игра
308. Т.Б. на занятиях. СФП. Командные действия в нападении. Учебная игра.
309. Т.Б. на занятиях. СФП. Борьба за отскок, групповые действия в нападении. Учебная игра по правилам баскетбола.
310. Т.Б. на занятиях. ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра по правилам баскетбола.
311. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Тактика командного взаимодействия в защите. Учебная игра по заданию.
312. Т.Б. на занятиях. ОФП. СФП. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 35.

Таблица 35 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/ часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки первого года:</b>	<b>840/14</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	Во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья	240/4	Октябрь, январь, май, август	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК)
	История возникновения баскетбола	60/1	ноябрь	История возникновения и развития баскетбола в мире и в России
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	180/3	Декабрь, апрель, июнь, сентябрь	Понятие гигиены. Основные задачи гигиены. Гигиена спортсмена. Уход за телом и полостью рта. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	120/2	февраль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Воспитание инициативности, самостоятельности и ответственного отношения к занятиям. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека. Традиционное приветствие до и после тренировки
<b>Всего на этапе начальной подготовки второго года:</b>	<b>1560/26</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий.
Физическая подготовка	180/3	Октябрь, май, июнь	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Характеристика основных физических качеств, их развитие
Общая характеристика спортивной подготовки	180/3	Ноябрь, декабрь, февраль	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП
Основы техники баскетбола и техническая подготовка	360/6	Декабрь-июнь	Основные сведения о технике баскетбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Методические приемы и средства обучения технике баскетбола. О соединении технической и физической подготовок. Разнообразии технических приемов.

Спортивные соревнования	180/3	Февраль, май, октябрь	Понятие о спортивных соревнованиях. Соревнования по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	240/4	Сентябрь, февраль, апрель, май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте.
Питание и его особенности у спортсменов	120/2	Июль, ноябрь	Основы правильного питания. Калорийность суточного рациона. Энергозатраты спортсменов. Состав пищи. Разрушение пищи. Требования к питанию спортсмена. Режим питания спортсменов. Питание для спортсменов перед соревнованиями
Закаливание организма	60/1	август	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
<b>Всего на этапе начальной подготовки третьего года:</b>	<b>1200/20</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий.
Влияние физических упражнений на организм	120/2	октябрь, май	Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

	спортсмена			Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
	Основы здорового образа жизни	120/2	март, ноябрь	Понятие ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм человека, профилактика вредных привычек.
	Физиологические особенности и физическая подготовка	180/3	декабрь, апрель, июнь	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Выносливость и методы ее воспитания
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	240/4	февраль, июль, сентябрь, декабрь	Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности
	Основы тактики и тактическая подготовка	240/4	октябрь, ноябрь, декабрь, январь	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой баскетбола. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена
	Спортивные соревнования	60/1	апрель	Планирование спортивных соревнований по баскетболу, их организация и проведение. Положение о соревнованиях.
	Профилактика заболеваемости в спорте	60/1	май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды.



<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе первого года:</b>	<b>600/10</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3		во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании тренировочного занятия.
Места занятий, оборудование и инвентарь	60/1		октябрь	Характеристика места занятия, оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для занятий баскетболом.
Врачебный контроль и самоконтроль	60/1		январь	Понятие врачебного контроля. Медицинское обследование обучающихся. Врачебно-физкультурные диспансеры. Цели, задачи и формы организации врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
Профилактика спортивного травматизма	60/1		март	Особенности травматизма в баскетболе.
Спортивная тренировка	60/1		май	Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Рациональное построение спортивной тренировки. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.

Физиологические основы спортивной тренировки	120/2	ноябрь, апрель	Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки.
Спортсмены-баскетболисты	60/1	июль	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по баскетболу.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки второго года:</b>	<b>720/12</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий.
Общая характеристика спортивной подготовки	60/1	октябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Основные средства и методы спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».
Спорт	60/1	декабрь	Основные понятия спорта. Функции спорта (общие и специфические)
Спортивная тренировка	120/2	январь, май	Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Особенности тренировки юных спортсменов:

			многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП.
Самоконтроль	60/1	февраль	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
Питание спортсмена	60/1	март	Роль режима и питания. Режим и питание спортсмена перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований.
Спортивные соревнования	60/1	апрель	Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.
Общественная гигиена	60/1	май	Гигиенические требования к условиям и местам проведения занятий. Профилактические прививки. Соблюдение чистоты в местах общего пользования. Профилактика и борьба с вредными привычками.
Единая всероссийская спортивная классификация	60/1	июнь	Основные сведения о ЕВСК. Порядок формирования и утверждения. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки третьего года:</b>	<b>720/12</b>		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Физиологические основы спортивной тренировки	60/1	ноябрь	Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений)

Спортивная тренировка	60/1	январь	Структура многолетней спортивной подготовки. Структура годового цикла. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)
Планирование и контроль	120/2	март	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в микроцикле, мезоцикле и макроцикле.
Техника баскетбола	120/2	апрель	Техника баскетбола, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники баскетбола. Анализ техники изучаемых приемов в баскетболе.
Оказание первой медицинской помощи	60/1	май	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила по оказанию первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи
Единая всероссийская спортивная классификация	60/1	июнь	Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения разрядов и спортивных званий.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки четвертого года:</b>	<b>1800/30</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Правила вида спорта «Баскетбол»

Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июль	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения
Техника баскетбола	480/8	октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май	Методические приемы и средства обучения технике баскетбола. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
Тактика баскетбола	480/8	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь	Характеристика подготовительных действий в баскетболе и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой баскетбола. Определение тактической зрелости.
Профилактика спортивного травматизма	120/2	ноябрь, март	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
Оказание первой медицинской помощи	60/1	май	Как оказать первую помощь. Признаки жизни. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних

			дыхательных путей
Федерации баскетбола России РФБ	120/2	июнь, сентябрь	Российская федерация баскетбола, Федерация баскетбола Красноярского края. Цели и задачи федераций. Деятельность федераций. Официальные сайты федераций
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки пятого года:</b>	<b>2040/34</b>	<b>в течение учебно-тренировочного года</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Структура и применение
Тактика баскетбола	600/10	ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Методы изучения противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июнь	Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика. Степ-тест, тест Руфье. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки
Оказание первой медицинской помощи	120/2	декабрь, май	Как оказать первую помощь. Признаки жизни. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь

			при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей
Тактика баскетбола	180/3	ноябрь, февраль, май	Тактика действий спортсмена во время проведения соревнований
Профилактика спортивного травматизма	120/2	ноябрь, март	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	240/4	октябрь, январь, апрель, июнь	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и переутомление. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Спортивная культура	120/2	Сентябрь, февраль	Основные показатели спортивной культуры. Основные компоненты и структура спортивной культуры. Основные показатели спортивной культуры личности. Спортивная антикультура (контркультура) отдельного человека (индивида). Основные особенности спортивно-гуманистической культуры. Спортивно-ориентированные виды деятельности. Спортивно-ориентированные виды профессий.

	Олимпийское движение в России	120/2	декабрь, июнь	Олимпиада. Зимняя и летняя Олимпиады. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Российские олимпийцы. Олимпийский комитет России. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета
--	-------------------------------	-------	---------------	--

[Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» Приложение 4]



**Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов поэтапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

**НП – 1**

1. Понятие «физическая культура» – это?
  - а) часть, направленная на достижение высших результатов
  - б) форма активной деятельности человека к окружающим и самому себе для достижения физического совершенства
  - в) процесс воспитания физических достоинств и овладение базовыми движениями
  - г) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности
  
2. В каком году и какой стране появился баскетбол?
  - а) 1891 США
  - б) 1890 Бразилия
  - в) 1846 Англия
  - г) 1895 Испания
  
3. Понятие гигиена?
  - а) это комплекс профилактических мероприятий, которые направлены на соблюдение норм гигиены и сохранения здоровья
  - б) это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями ФКиС, на здоровье обучающихся
  - в) это наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества
  
4. Кто является создателем баскетбола?
  - а) Джеймс Нейсмит
  - б) Ларри Бред
  - в) Майкл Джордан
  - г) Шакил О'Нил
  
5. Сколько игроков в команде по баскетболу могут одновременно находиться на площадке?
  - а) 8
  - б) 5
  - в) 4
  - г) 12
  
6. Какой размер баскетбольной площадки?
  - а) 10 x 15
  - б) 18 x 9
  - в) 40 x 20
  - г) 15 x 28
  
7. Из скольких периодов состоит игра?
  - а) 2
  - б) 5
  - в) 4
  - г) 3
  
8. Сколько времени длится один период?
  - а) 10 мин
  - б) 40 мин
  - в) 20 мин
  - г) неограниченное время
  
9. Как начинается игра в баскетбол?

- а) вбрасыванием из-за лицевой линии
- б) вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- в) вбрасыванием от середины боковой линии
- г) спорным броском в центральном круге

10. За одно попадание мяча в кольцо со средней или близкой дистанции может быть засчитано очков?

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 5 очков

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
г	а	в	а	б	г	в	а	г	б

## НП – 2

1. Понятие о физической подготовке...

- а) это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- б) это та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения
- в) это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека

2. Понятие о процессе спортивной подготовки...

- а) это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям
- б) это многогранный и длительный процесс, предполагающий использование средств, знаний и способов направленного воздействия на спортсмена или группу атлетов для повышения их готовности к достижениям в определенном виде спорта
- в) это процесс воспитания физических достоинств и овладение базовыми движениями

3. Что означает слово «баскетбол»?

- а) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- б) «Бакс (доллар)+мяч»
- в) «Бас (мужской голос) +мяч»
- г) «Корзина+мяч»

4. В какой стране баскетбол является национальным видом спорта?

- а) США
- б) Литва
- в) Латвия
- г) Испания

5. Какие цвета щитов разрешены?

- а) Белый и чёрный
- б) Белый и прозрачный;
- в) Жёлтый и прозрачный
- г) Белый и жёлтый

6. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

- а) Белый
- б) Жёлтый
- в) Чёрный
- г) Оранжевый

7. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

- а) Белый
- б) Жёлтый
- в) Чёрный
- г) Оранжевый

8. Из скольких человек состоит команда на официальных соревнованиях?

- а) 10
- б) 8
- в) 14
- г) 12

9. Фол – это?

- а) запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений
- б) несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения
- в) передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок

10. Три шага с мячом в баскетболе?

- а) ведение;
- б) пробежка;
- в) остановка;
- г) фол.

11. Техническая подготовка?

- а) Это процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средством тренировки
- б) это возможности функциональных систем организма
- в) это теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности

12. Правильное питание – это...

- а) совокупность процессов, связанных с потреблением и усвоением в организме пищевых веществ, необходимых для энергетических целей

- б) рацион, снабжающий организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами
- в) одна из главных физиологических потребностей организма, обеспечивающая три важнейшие жизненные функции

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
в	б	г	б	б	в	а	г	б	б	а	б

### НП – 3

1. Закаливание – это?

- а) это комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды
- б) это способность организма сохранять температуру тела на определенном уровне независимо от колебаний температуры внешней среды
- в) повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды

2. Понятие ЗОЖ – это?

- а) образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом
- б) стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности
- в) всё выше перечисленное

3. Кому баскетбол «обязан» своим появлением?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джемс Коннолли

4. Сколько по времени длится игра в баскетболе?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 4 тайма по 12 минут

5. Какое количество очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 2 очка
- б) 1 очко
- в) 3 очка

6. Выберите приемы, которые включает в себя техника владения мячом:

- а) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

7. Год, когда баскетбол включили в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год
- б) 1936 год
- в) 1952 год

8. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения обучающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча

9. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2
- в) 4

10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 7

11. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более ... секунд?

- а) 5
- б) 4
- в) 3
- г) 6

12. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может
- б) не может
- в) назначается переигровка
- г) назначаются дополнительные таймы

13. Что такое аут?

- а) Несоблюдение правил
- б) Ситуация, когда мяч уходит за пределы игровой площадки
- в) Пробежка игрока до кольца соперника

14. какие приемы включает в себя техника владения мячом:

- а) передачи
- б) пасы
- в) повороты

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину

в) прыжки

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
в	в	а	б	б	а	б	в	б	в	в	б	б	а	в

### УТЭ (СС) – 1

1. Соблюдать правила безопасности необходимо?

- а) перед тренировкой по дороге в спортзал
- б) во время тренировки
- в) после тренировки по дороге домой
- г) во всех случаях

2. Быстрота – это?

- а) способность человека по возможности продолжительнее выполнять мышечную работу с около предельной и предельной для себя интенсивностью
- б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)
- в) способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени

3. Прохождение медицинского осмотра?

- а) 2 раза в год
- б) 1 раз в год
- в) 3 раза в год и более

4. Как минимизировать травмы во время тренировочного процесса?

- а) заниматься в шипованной обуви
- б) плотно поесть перед тренировкой
- в) проводить тщательную разминку в начале тренировки

5. Рациональное построение спортивной тренировки – это?

- а) заниматься рано утром на голодный желудок
- б) выполнять задания от простого к сложному
- в) заниматься за час до сна

6. Понятие ловкость – это?

- а) способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки
- б) способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач
- в) физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения

7. Как называется передача мяча в баскетболе?  
 а) бросок  
 б) подача  
 в) пасс
8. Размеры баскетбольной площадки?  
 а) 30х20м  
 б) 40х20м  
 в) 30х17м  
 г) 28х15м
9. Сколько игроков в команде по баскетболу могут одновременно находиться на площадке?  
 1) 5 игроков  
 2) 7 игроков  
 3) 10 игроков  
 4) 6 игроков
10. Дриблинг – это?  
 а) маневр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя  
 б) баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника  
 в) действия игрока обороны по завладению мячом
11. Какая обувь не относится к спортивной?  
 а) кроссовки  
 б) чешки  
 в) бутсы  
 г) туфли
12. Можно ли касаться мяча ногой?  
 а) нет  
 б) да  
 в) да, если случайно  
 г) да, если сделан пас ногой

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
г	в	а	в	б	а	в	г	а	а	г	в

**УТ (СС) – 2**

1. К объективным показателям самоконтроля относится?

- а) самочувствие
- б) вес
- в) пульс
- г) всё ранее перечисленные

2. Тренированность – это?

- а) функциональные и морфологические приспособительные изменения в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок, выражающиеся в росте его работоспособности
- б) это сторона спортивной тренировки, характеризующаяся совершенствованием функциональных возможностей организма, где спортивные достижения становятся критерием оценки физической подготовленности
- в) рассматривается как мотивированная деятельность, человека по достижению физических кондиций, необходимых для физического развития и подготовленности, состояния здоровья, освоению объема специальных знаний, умений и навыков

3. Основные функции спорта – это?

- а) воспитательная
- б) культурная
- в) оздоровительная
- г) все

4. Когда нужно осуществлять самоконтроль в занятиях спортом?

- а) перед тренировкой
- б) во время тренировки
- в) после тренировки
- г) во всех случаях

5. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

6. Какой термин (определение) не существует?

- а) мёртвый мяч
- б) живой мяч
- в) вне игры
- г) штрафной бросок

7. Какое время ограничения в баскетболе не применяется?

- а) 3 секунды
- б) 5 секунд
- в) 8 секунд
- г) 10 секунд

8. Сколько весит баскетбольный мяч?

- а) 300 - 400 г
- б) 480 - 520 г



- в) 1 кг - 1кг 200 г
- г) 567 – 650 г

9. Что такое «прессинг»?

- а) вид замены игроков в игре
- б) вид личной активной защиты
- в) вид попадания на кольцо
- г) вид быстрого прорыва

10. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- а) один
- б) два
- в) пять
- г) десять

11. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) может
- б) не может
- в) назначается переигровка
- г) назначаются дополнительные таймы

12. Диаметр баскетбольного кольца составляет

- а) 30 см
- б) 50 см
- в) 40 см
- г) 45 см

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
г	а	г	г	б	в	г	г	б	в	б	г

### УТЭ (СС) – 3

1. Понятие «спорт»?

- а) это исторически сложившаяся система состязаний, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей
- б) это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
- в) это уровень физического развития, физической подготовленности и здоровья, обеспечивающий оптимальное приспособление человека к условиям жизни

2. Соревнования – это?

- а) средство совершенствования спортивного мастерства
- б) возможность сменить вид деятельности
- в) свободное времяпровождение

3. Прессинг – это:

- а) плотная, активная защита с целью вынудить нападающего к поспешным действиям, приводящим ошибкам

- б) переход к быстрым действиям для овладения ситуации на площадке
- в) защитные действия команды с целью быстрого овладения мяча и завершения атаки
- г) плотно отсекаемые игроки на площадке

4. Наиболее распространенным способом атаки кольца с места, со средних и дальних дистанций является:

- а) бросок двумя руками от груди
- б) бросок двумя руками от головы
- в) бросок двумя руками снизу
- г) бросок одной рукой от плеча
- д) бросок одной рукой сверху

5. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

6. Какой цены заброшенного мяча не существует?

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 4 очка

7. Что не относится к наиболее распространённым травмам в баскетболе?

- а) ушиб
- б) разрыв связок
- в) инсульт
- г) перелом

8. Порядок присвоения спортивных разрядов?

- а) за красивые заброшенный мяч
- б) за результаты на соревнованиях
- в) за наибольшее количество заброшенных мячей

9. Какие приёмы не включает в себя техника владения мячом?

- а) ловлю
- б) остановки
- в) передачи
- г) броски в корзину

10. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 305 см
- б) 300 см
- в) 260 см

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 5
- б) 3
- в) 1
- г) 4

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 5 сек
- б) 3 сек
- в) 7 сек

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
б	а	а	г	б	г	в	б	б	а	г	а

УТЭ (СС) – 4

1. Необходимо соблюдать правила безопасности?
  - а) перед тренировкой по дороге в спортзал
  - б) во время тренировки
  - в) после тренировки по дороге домой
  - г) во всех случаях
  
2. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
  - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
  - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
  - в) 1952 год, XV О.И. Хельсинки
  
3. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали Чемпионами?
  - а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
  - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
  - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
  
4. Три очка начисляют за попадания мяча в корзину из-за трех очковой линии на расстоянии:
  - а) 5 м 90 см
  - б) 7 м 40 см
  - в) 6 м 25 см
  
5. Сколько времени отводится на штрафной бросок?
  - а) 1 минута
  - б) 30 секунд
  - в) 10 секунд
  - г) 5 секунд
  
6. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
  - а) 10 сек
  - б) 18 сек
  - в) 8 сек
  
7. Выберите правильное утверждения
  - а) в правилах баскетбола существует понятие живого мяча
  - б) в правилах баскетбола существует понятие мертвого мяча
  - в) в правилах баскетбола существует понятие летящего мяча
  - г) в правилах баскетбола существует понятие живого и мертвого мяча
  
8. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?
  - а) спорный мяч
  - б) вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча
  - в) вбрасывание той команды, на чьем щите застрял мяч
  - г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим
  
9. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?
  - а) назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную

сторону щита

- б) назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита
- в) назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч
- г) назначить спорный мяч

10. Какое действие игрока с мячом в руках не является нарушением?

- а) скольжение
- б) перекачивание
- в) попытка подняться
- г) ведение после приземления на обе ноги

11. Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?

- а) 1                      б) 2                      в) 4                      г) 3

12. Что такое «тайм-аут»?

- а) минутный перерыв в игре
- б) окончание игры
- в) замена игроков
- г) штрафной бросок

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
г	б	а	в	г	в	г	а	б	г	в	а

### УТЭ (СС) – 5

1. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

2. Эмблема олимпийских игр?

- а) серп и молот
- б) пять скреплённых колец
- в) медведь
- г) факел

3. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

4. Утомление – это?

- а) снижения мышечной работоспособности
- б) состояние, возникающее в результате интенсивной или продолжительной работы и сопровождающееся снижением физической работоспособности
- в) патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями в области сердца и других частях тела

5. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) при активной защите и прессинге
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

6. Выберите приемы, которые включает в себя техника владения мячом:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

7. Что такое правило пяти секунд?

- а) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- б) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- в) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

8. Что такое «технический фол»?

- а) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- б) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- в) перерыв в игре по причине травмы игрока
- г) неправильное применение атаки игрока

9. Что такое «персональный фол»?

- а) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- б) бросок мяча со штрафной линии
- в) неправильная замена игроков
- г) касание мяча соперником

10. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- а) начало игры
- б) окончание игры
- в) минутный перерыв
- г) удаление игрока с поля

11. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз – обозначает следующее:

- а) неправильное ведение мяча
- б) пробежка
- в) замена игрока
- г) штрафной бросок

12. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек                      б) 30 сек                      в) 20 сек

13. Если по окончании игры счет равный, то как выбирают победителя?

- а) назначают дополнительное время 5 минут  
б) выбирают по считалке  
в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

14. Резкое, неожиданное для противника, увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется:

- а) ускорение  
б) бег по прямой  
в) рывок  
г) скоростной бег

15. Подготовительный период направлен на:

- а) восстановление физического потенциала  
б) восстановление психического состояния спортсмена  
в) становления спортивной формы  
г) стабилизацию спортивной формы

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
в	б	а	б	а	в	а	б	а	б	г	а	а	в	в

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся.

5.1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.1.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.1.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 36, 37);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 38);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 36, 37.

Таблица 36 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1 Барьер легкоатлетический	штук	20
2 Гантели массивные от до 5 кг	комплект	3
3 Доска тактическая	штук	4
4 Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2



5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 37 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1 Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 10]

Обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице 38.

Таблица 38 - Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1 Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2 Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3 Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4 Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5 Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6 Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7 Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8 Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9 Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10 Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11 Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12 Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-

13 Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14 Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15 Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
16 Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение 11]

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## 6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения баскетбола, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;

- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. унта, 2014. – 40 с.
2. Баскетбол: теория и методика обучения. - Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/1725159/> (дата обращения 22.08.2019).
3. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов в спорт школе[Текст]: учеб. пособие / В.З. Бабушкин. – М: Знание, 2017. – 144 с.
4. Башкин, С.Г.. Уроки по баскетболу / С.Г. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 1966 - 184 с.
5. Воронин, И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу / И.Ю. Воронин, В.Л. Кондаков. -Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. - 49 с.
6. Всемирное антидопинговое агентство: сайт. – URL: <https://www.wadaama.org/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
7. Гаврилова, Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е. А. Гаврилова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
8. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: Физкультура и спорт, 1976. - 144 с.
9. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»).
10. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол / В.А Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
11. Ильницкая, Т.Н. Теоретические основы обучения начальным защитным действиям баскетболистов / URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/pdf/4330.pdf> (дата обращения 22.03.2023) – Текст: электронный.

12. Лепешкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. – 2е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2013. – 98 с.: ил.
13. Лихачев, О.Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе: Учебное пособие / О.Е. Лихачев, С.Г. Фомин, С.В. Чернов, А.В.Мазурина - МоскваСмоленск, 2011. – 130 с.
14. Макарова, Г. А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Г. А. Макарова. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
15. Международная федерация баскетбола: сайт. - URL: <https://www.fiba.basketball/> (дата обращения 22.03.2023).
16. Международный олимпийский комитет: сайт. – URL: <https://olympics.com/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
17. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
18. Нападение и защита в баскетболе. - URL: <http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/tehnika-taktika.shtml> (дата обращения 21.03.2023)
19. Направленность и величина физических нагрузок как фактор управления спортивной формой баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы. /сб. науч. тр – СПб.: Балт. Пед. академ., 2010. – 100-105 с.
20. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Д.И. Нестеровский - 5-е изд.,– М.: Академия, 2010. – 336 с.
21. Непрерывное образование тренеров: сайт. – URL: <https://test-trener.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
22. Олимпийский комитет России сайт. – URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 15.03.2023). – Текст: электронный.
23. Орлан, И.В. Баскетбол: Основы обучения: учебное пособие. - URL: <https://www.litres.ru/static/trials/16/93/79/16937988.a4.pdf> (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
24. Елевич, С.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.
25. Пельменев, В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / В.К. Пельменев. – Калининград: Калинингр. ун-т., 2000. – 162 с - URL: <http://www.fizkult-ura.ru/books/basketball/2> (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
26. Елевич, С.Н. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годового цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – Санкт-Петербург: Балт. Пед. академ. 2008. – С. 127-131.
27. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.
28. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608 с.: ил.
29. Правила вида спорта «баскетбол» - URL: <https://legalacts.ru/doc/prikazminsporta-rossii-ot-16032017-n-182-ob-utverzhdanii/> (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
30. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» – URL:

- [https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022\\_2/ФССП%20баскетбол.pdf](https://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20баскетбол.pdf) (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
31. Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 N 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» – URL: [http://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022\\_2/программа\\_баскетбол.pdf](http://minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/программа_баскетбол.pdf) (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
32. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (СШОР № 13 имени О.Д. Артешиной г. Самара) – URL: <https://dusshor13.smr.sportsng.ru/04> (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
33. Российская федерация баскетбола URL: <https://russiabasket.ru/> (дата обращения 22.03.2023).
34. Сидякин, А.И. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу / А.И. Сидякин, Е.Я. Гомельский. - Москва: Спорт, 2009. – 115 с.
35. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. - Москва: Астрель, 2012. - 237 с.
36. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва: Академия, 2010. – 400 с.
37. Нестеренский, Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для ВУЗов / Д.И. Нестеренский. – Москва: Изд-во «Академия», 2014. – 352 с.
38. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16-18.
39. Факторы, определяющие структуру годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С.8-12
40. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
41. Подвижные игры - URL: <http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html> (дата обращения 22.03.2023). – Текст: электронный.
42. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
- а) <http://www.kraysport.ru/ministry> – сайт Министерства спорта Красноярского края.
  - б) <https://krao.ru> – сайт Министерства образования Красноярского края.
  - в) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
  - г) <http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство (РУСАДА).
  - д) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.
  - е) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА.
  - ж) <https://minobrnauki.gov.ru> – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.
  - з) <http://minstm.gov.ru> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
  - и) <http://www.roc.ru/> – сайт Олимпийский комитет России.
  - к) <http://www.olympic.org> – сайт Международный олимпийский комитет.