

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района
Мишкинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено и принято:

на заседании Педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино

Протокол № 8

от « 19 » 02 2025 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ

с.Мишкино

Р.К.Ямаев

Приказ № 41 от 19.02.2025

Срок реализации программы: весь период

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Дополнительная общеобразовательная программа:
«Дополнительная общеразвивающая программа
по баскетболу»

«спортивно-оздоровительный» весь период

«начальной подготовки 1-2-3 года»

«учебно-тренировочной группы 1-5 г.обучения»

Разработчики: тренер-преподаватель Николаев Р.В.

Методист: Хазиева У.Р..

с. Мишкино
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

- I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.
 - 1.1 Пояснительная записка.
 - 1.2 Цель и задачи программы.
 - 1.3 Содержание программы.
 - 1.3.1 Учебный план.
 - 1.3.2 Содержание учебного плана.
 - 1.3.3 Система контроля и зачетные требования.
 - 1.4 Результаты освоения программы.
- II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.
 - 2.1 Виды и формы аттестации.
 - 2.1.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.
 - 2.1.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.
 - 2.2 Оценочные материалы.
 - 2.3 Условия реализации программы.
 - 2.3.1 Материально-техническое обеспечение.
 - 2.3.2 Информационное обеспечение
- III СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

І КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (далее- Программа) реализуется в МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино муниципального района Мишкинский район Республики Башкортостан (далее – ДЮСШ с.Мишкино) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими изменениями; ФЗ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями; Приказом Минспорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, в том числе и при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку для занятий физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями); Приказом Министерства Образования и Науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008; Приказом Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденных приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196», Постановлением Правительства РФ от 30.09.2021 г. №1661 "Об Утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»(с изменениями и дополнениями); Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р; СанПиН требованиями (СП2.4.23648-20) к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» разработанными для охраны здоровья детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28; Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об Утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», а также в соответствии с Конвенцией о правах ребенка, Уставом МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино и другими нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и представляет собой документ, который определяет содержание образования и особенности учебно-воспитательного процесса.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям по баскетболу в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, укрепление здоровья, формирование потребности ЗОЖ и интереса к спорту.

Направленность – физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое воспитание личности, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для их физического воспитания и физического

развития, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одаренных детей.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса баскетболистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка баскетболистов высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по лыжному спорту.
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях;
- выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по баскетболу, в дальнейшем званий «Кандидата в Мастера Спорта России» и «Мастера Спорта России»;
- организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий.

Адресат программы: программа является основным документом при проведении занятий в спортивной школе и рассчитана на непрерывное обучение обучающихся от 7 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы. Обучение по программе рассчитано на 46 недель.

Срок освоения по программе весь период.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очная

Форма организации деятельности: групповая, игровая, индивидуальная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут), работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях и судейская практика обучающихся.

Режим занятий: Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения, и учебно-тренировочных группах – трех академических часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

1.3. Содержание программы

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране. На основании нормативной части программы в школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Планы подготовки утверждаются директором школы на основании решения тренерско-педагогического совета. Результаты, показанные обучающимися на приемно-переводных

испытаниях, оформляются протоколами. Организация и планирование учебно-спортивной работы в школе осуществляются на основании следующих документов:

- годовой план работы школы;
- учебный план;
- месячный рабочий поурочный план, месячный план по ОФП и СФП;
- расписание занятий;
- тарификационный список;
- приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП и протоколы по ним;
- индивидуальные планы на каждого обучающегося групп СС и ВСМ, дневники тренировок учащихся групп УТ, СС, ВСМ;
- текущий контроль за выполнением тренировочных нагрузок;
- журналы учета учебной работы тренеров-преподавателей;
- книга учета разрядников, судей по спорту и инструкторов-общественников, положения и протоколы соревнований, протоколы контрольных тренировок по
- списки учащихся школы по группам, утвержденные приказом на начало учебного года, личные дела учащихся (регистрационные карточки от родителей, медицинские справки);
- протоколы тренерско-педагогических советов;
- статистические отчеты.

1.3.1. Учебный план

Программный материал реализуется в течение 52 недель, из них непосредственно на учебно-тренировочный процесс рассчитано 46 недель. Непрерывность освоения программы (6 недель.) в каникулярный период и период отпуска тренеров – преподавателей обеспечивается участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах, в физкультурно-спортивных или оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающимися (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика, восстановительные мероприятия).

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время , отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- максимальную нагрузку обучающихся;

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая.

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей,
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами,
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста,
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки,
- увеличение объема тренировочных нагрузок,
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	НП		УТГ			
		Весь период	До года	Свыше года	До года	До 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Теоретическая подготовка	12	12	20	20	20	20	21
2	Общая физическая подготовка	150	150	127	71	71	71	67
3	Спец. Физическая подготовка	30	30	57	82	82	82	115
4	Техническая подготовка	78	78	200	352	444	610	569
5	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика				12	12	12	19
7	Восстановительные мероприятия			4	9	9	9	31
8	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2
	всего	276	276	414	552	644	736	828

1.3.2. Содержание учебного плана

На протяжении периода обучения в объединении дополнительного образования баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1.3.2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям
- Утверждение здорового образа жизни
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Овладение основами баскетбола

№	Вид подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	82
3.	Специальная физическая подготовка	22
4.	Техническая подготовка	111
5.	Тактическая подготовка	33
6.	Игровая, соревновательная подготовка	12
7.	Контрольные испытания	4
	Количество учебных часов в неделю	6
	ИТОГО ЧАСОВ	276

13.2.2. Этап начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения

Задачи этапа начальной подготовки

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

№	Вид подготовки	Группы начальной подготовки		
		Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	12	18	18
2.	Общая физическая подготовка	82	106	106
3.	Специальная физическая подготовка	22	34	34
4.	Техническая подготовка	111	159	159
5.	Тактическая подготовка	33	44	44
6.	Игровая, соревноват. подготовка	12	49	49
7.	Инструкт. и суд. практика	-	-	-
8.	Контрольные испытания	4	4	4
	Количество учебных часов в неделю	6	9	9
	ИТОГО ЧАСОВ	276	414	414

1.3.2.3. Учебно-тренировочный этап 1-5 года обучения

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей)
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями
- Индивидуализация подготовки
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности зада:

№	Вид подготовки	Учебно-тренировочные группы				
		Год обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	20	20	24	44	44
2.	Общая физическая подготовка	144	164	167	177	177
3.	Специальная физическая подготовка	55	85	91	91	91
4.	Техническая подготовка	208	228	230	247	247
5.	Тактическая подготовка	63	83	133	153	153
6.	Игровая, соревновательная подготовка	50	52	81	92	92
7.	Инструкторская, судейская практика	8	8	8	18	18
8.	Контрольные испытания	4	4	4	6	6
	Количество учебных часов в неделю	12	14	14	18	18
	ИТОГО ЧАСОВ	552	644	736	828	828

Программа состоит из разделов:

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - 2.1 Общая физическая подготовка;
 - 2.2 Специальная физическая подготовка;
 - 2.3 Техничко-тактическая подготовка.
3. Инструкторско-судейская практика.
4. Контрольные нормативы.
5. Медико-биологический контроль.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

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

2. Состояние и развитие баскетбола в России

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

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к

занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

8. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

9. Основы техники игры и техническая подготовка

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

11. Спортивные соревнования

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

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

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

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-физическая подготовка

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

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

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

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

1. 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.

2. 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.

3. 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,

Технико-тактическая подготовка

Раздел «Технико-тактическая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности

Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Врачебный контроль

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностей каждого игрока в настольный теннис. Контроль над состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Для получения объективной оценки уровня

физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль над состоянием спортсмена.

Контроль над **соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам

- контроль за отношением к соревнованиям;
- контроль над переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль над выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Контроль **тренировочной деятельности** осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль над применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением обучающихся к занятиям осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления учащимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль **состояния спортсмена** осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, описанного ниже, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной деятельности.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач Учреждения. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней работы в спортивной подготовке тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

1.3.3. Система контроля и оценки. Зачетные требования

Итоговая аттестация - приём контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

Цель: Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебной программы по виду спорта- баскетбол..

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся.
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по виду спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации учебной программы по виду;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения состоят из 8 упражнений по ОФП и СФП (5 + 3). Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных групп состоят из 9 упражнений по ОФП и СФП (5 + 4).

Организация приёма контрольно-переводных нормативов.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один раз в году в конце учебного года (апрель-май).

Форма проведения: тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

Контрольно-переводные упражнения разрабатываются на основании содержания образовательной программы в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

Критерии оценки результатов приёма контрольно-переводных нормативов.

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

Ниже нормы - 1 бал

Норма - 2 балла

Свыше нормы - 3 балла

Общий переводной норматив – 16 баллов за 8 упражнений и 18 баллов за 9 упражнений.

Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка итоговой аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований программы.
2. Полноту выполнения программы.
3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

1.4. Результаты освоения программы

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов и анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам:

1. количество обучающихся (%) освоивших программу;
2. количество обучающихся (%) не освоивших программу;

Перевод на следующий год или этап обучения:

1. количество обучающихся (%) – переводных;
2. количество обучающихся (%) – не переводных;

II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Виды и формы аттестации

Формы, порядок, условия проведения аттестации обучающихся определяются в соответствии с требованиями образовательных программ по видам спорта, учебными планами.

Текущая аттестация (контроль) за динамикой прохождения обучающимися программного материала, уровнем их физической, специальной подготовки, состоянием здоровья осуществляется тренером-преподавателем в различных формах, в том числе в форме наблюдений, тестирования и др. Тренер-преподаватель также ведёт учёт выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня. В учебных планах-графиках отражено ежемесячное количество часов, запланированных на контрольные нормативы.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, отраженных в образовательных программах по видам спорта, в том числе по выполнению разрядов и по результатам участия в соревнованиях.

Содержание текущей и промежуточной аттестации должно соответствовать целям и задачам образовательных программ, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения образовательной программы, уровень развития спортивных способностей.

Перевод обучающихся с этапа на этап, за исключением спортивно-оздоровительного, осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, отраженных в образовательных программах по видам спорта и (или) результатов участия в соревнованиях.

Обучающиеся, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут быть зачислены приказом директора МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино в спортивно-оздоровительные группы, либо остаться на повторный год обучения.

Если обучающийся не выполняет установленных требований, но по возрасту может оставаться в этой группе, то по решению тренерского совета, он может быть оставлен на повторное обучение.

При большом конкурсе в НП и СО контрольные нормативы проводятся при приеме в сентябре месяце.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения может осуществляться в течение учебного года по ходатайству тренерского совета отделения в случае выбывания другого учащегося. Перевод осуществляется с согласия педагогического совета, на основании результатов участия в соревнованиях различного уровня, выполнения соответствующих спортивных разрядов и сдачи контрольно-переводных нормативов.

Прием нормативов осуществляет комиссия, утвержденная приказом директора МБУ ДОД ДЮСШ с.Мишкино. В состав комиссии могут входить не менее 3 человек: директор или зам. Директора, старший тренер-преподаватель (опытный тренер-преподаватель), экзаменующий тренер-преподаватель. Председателем комиссии является директор или заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Критерии оценки уровня развития общих и специальных физических качеств определяются тренером-преподавателем на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Оценка, оформление и анализ результатов приема контрольно-переводных нормативов.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов». Доводятся до всех педагогических работников на Педагогическом совете. Результаты текущей аттестации фиксируются тренером-преподавателем в журнале учета групповых занятий.

Учитывая результаты приема контрольно-переводных нормативов, результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, проводится перевод обучающихся (группы учащихся), приказом директора МБУ ДО ДЮСШ с.Мишкино о зачислении и комплектовании групп на следующий учебный год.

Результаты контрольно-переводных нормативов обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество обучающихся (%), полностью выполнивших нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- причины невыполнения обучающимися учебной программы.

При необходимости, даются рекомендации по коррективке учебно-тренировочного процесса.

Контрольные испытания.

Нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)

2.1.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото;
- грамоты;

2.1.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования: внутригрупповые, районные, республиканские, Всероссийские;
- открытые занятия;

2.2. Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по баскетболу выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных количественно-качественных показателей физической, специальной и теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебного процесса с заданиями. Кроме того, контрольные соревнования незаменимы при подготовке к основным стартам.

2.3 Условия реализации программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, инструменты для ремонта щитов, барьеров, сеток;
- раздевалки для девочек и для мальчиков;
- баскетбольные мячи;
- гантели, штанга;
- аптечка;

- инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП(гим.маты, скакалки, скамейки, обручи, мячи, эспандер, барьеры);
- свисток, секундомер, рулетка;

2.3.2. Информационное обеспечение:

- методические материалы;
- интернет-ресурсы;
- видеофильмы;
- учебная литература о баскетболе;
- информационный стенд;
- карточки-задания для выполнения технических элементов баскетбола;

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для спортивно-оздоровительной группы 6ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1								
2. Баскетбол в РФ	1				1							
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1							
4. Физиологические основы спортивной тренировки	1		1									
5. Основы техники и тактики баскетбола	4					1	1		1		1	
6. Правила игры в баскетбол	3							1		1		1
Итого часов:	12											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	8	7	6	8	11	8	6
2. Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка	111	10	12	11	10	10	9	12	10	9	12	6
4. Тактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5. Игровая, соревновательная подготовка	12	1	1	2	2	2	2					
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Контрольные нормативы	4	2										
Итого часов:	276									2		
Всего часов:	46 нед. 276	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26	20

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
 Для групп начальной подготовки 1 года обучения 6ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1								
2. Баскетбол в РФ	1				1							
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1							
4. Физиологические основы спортивной тренировки	1		1									
5. Основы техники и тактики баскетбола	4					1	1	1	1		1	
6. Правила игры в баскетбол	3							1		1		1
Итого часов:	12											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	8	7	6	8	11	8	6
2. Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка	111	10	12	11	10	10	9	12	10	9	12	6
4. Тактическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5. Игровая, соревновательная подготовка	12	1	1	2	2	2	2					
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Контрольные нормативы	4	2								2		
Итого часов:	276											
Всего часов:	46 нед. 276	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26	18

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для групп начальной подготовки 2 года обучения 9ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	1		1									
2. Баскетбол в РФ	1		1									
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	1		1		1			1			
4. Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1				
5. Основы техники и тактики баскетбола	6	1	1		1		1	1		1		
6. Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1			
Итого часов:	18											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	106	9	9	8	9	9	9	11	12	12	12	6
2. Специальная физическая подготовка	34	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2
3. Техническая подготовка	159	11	17	16	18	16	12	13	11	12	17	16
4. Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2
5. Игровая , соревновательная подготовка	49	5	4	5	5	6	6	6	6	6		
6. Инструкторская и судейская практика	-											
7. Контрольные нормативы	4	2								2		
Итого часов:	414											
Всего часов:	46 нед. 414	38	40	38	40	40	36	40	38	40	38	26

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для групп начальной подготовки 3 года обучения 9ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	1		1									
2. Баскетбол в РФ	1		1									
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	1		1		1			1			
4. Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1				
5. Основы техники и тактики баскетбола	6	1	1		1		1	1		1		
6. Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1			
Итого часов:	18											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	106	9	9	8	9	9	9	11	12	12	12	6
2. Специальная физическая подготовка	34	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2
3. Техническая подготовка	159	11	17	16	18	16	12	13	11	12	17	16
4. Тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2
5. Игровая, соревновательная подготовка	49	5	4	5	5	6	6	6	6	6		
6. Инструкторская и судейская практика	-											
7. Контрольные нормативы	4	2								2		
Итого часов:	414											
Всего часов:	46 нед. 414	38	40	38	40	40	36	40	38	40	38	26

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 1 года обучения 12 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1								
2. Баскетбол в РФ	2		1				1					
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	1			1						1	
4. Физиологические основы спортивной тренировки	3	1				1				1		
5. Основы техники и тактики баскетбола	7	1		1		1		1	1		1	1
6. Правила игры в баскетбол	4		1		1			1		1		
Итого часов:	20											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	144	13	12	12	12	13	14	15	15	14	17	7
2. Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3
3. Техническая подготовка	208	16	21	21	22	20	19	18	16	18	21	16
4. Тактическая подготовка	63	7	6	5	5	5	5	6	7	7	6	4
5. Игровая, соревновательная подготовка	50	5	6	6	6	6	4	6	6	5		
6. Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				2
7. Контрольные нормативы	4	2										
Всего часов:	46 нед. 552	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	33

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения 12 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	авг уст
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	1			1								
2. Баскетбол в РФ	2		1				1					
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	1			1						1	
4. Физиологические основы спортивной тренировки	3	1				1				1		
5. Основы техники и тактики баскетбола	7	1		1		1		1	1		1	1
6. Правила игры в баскетбол	4		1		1			1		1		
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	144	13	12	12	12	13	14	15	15	14	17	7
2. Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	3
3. Техническая подготовка	208	16	21	21	22	20	19	18	16	18	21	16
4. Тактическая подготовка	63	7	6	5	5	5	5	6	7	7	6	4
5. Игровая, соревновательная подготовка	50	5	6	6	6	6	4	6	6	5		
6. Инструкторская и судейская практика	8		2		2			2				
7. Контрольные нормативы	4	2								2		
Всего часов:	46 нед. 552	51	54	51	54	51	48	54	51	54	51	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения 18 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	3	1		1		1						
2. Баскетбол в РФ	3	1		1		1						
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	8	1	1	1	1	1		1		1		1
4. Физиологические основы спортивной тренировки	8	1	1	1	1	1		1		1		1
5. Основы техники и тактики баскетбола	14		1		1		2	2	2		4	2
6. Правила игры в баскетбол	8		1		1		2		2	2		
Итого часов:	44											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	177	17	17	17	16	17	16	18	17	16	16	10
2. Специальная физическая подготовка	91	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4
3. Техническая подготовка	247	18	25	20	23	22	20	22	16	18	30	33
4. Тактическая подготовка	153	14	14	13	12	13	14	15	16	15	14	8
5. Игровая, соревновательная подготовка	92	9	8	12	12	11	8	8	12	12		
6. Инструкторская и судейская практика	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1
7. Контрольные нормативы	6	3								3		
Всего часов:	46 нед. 828	75	78	75	78	78	72	78	75	78	75	66

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 4 года обучения 18 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	3	1		1		1						
2. Баскетбол в РФ	3	1		1		1						
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	8	1	1	1	1	1		1		1	1	
4. Физиологические основы спортивной тренировки	8	1	1	1	1	1		1		1	1	
5. Основы техники и тактики баскетбола	14		1		1		2	2	2		4	2
6. Правила игры в баскетбол	8		1		1		2		2	2		
Итого часов:	44											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	177	17	17	17	16	17	16	18	17	16	16	10
2. Специальная физическая подготовка	91	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4
3. Техническая подготовка	247	18	25	20	23	22	20	22	16	18	30	33
4. Тактическая подготовка	153	14	14	13	12	13	14	15	16	15	14	8
5. Игровая, соревновательная подготовка	92	9	8	12	12	11	8	8	12	12		
6. Инструкторская и судейская практика	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1
7. Контрольные нормативы	6	3								3		
Всего часов:	46 нед . 828	75	78	75	78	78	72	78	75	78	75	

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД
Для учебно-тренировочных групп 5 года обучения 18 ч/неделя

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
I. ТЕОРИЯ												
1. Физическая культура и спорт в РФ	3	1		1		1						
2. Баскетбол в РФ	3	1		1		1						
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	8	1	1	1	1	1		1		1		1
4. Физиологические основы спортивной тренировки	8	1	1	1	1	1		1		1		1
5. Основы техники и тактики баскетбола	14		1		1		2	2	2		4	2
6. Правила игры в баскетбол	8		1		1		2		2	2		
Итого часов:	44											
II. ПРАКТИКА												
1. Общая физическая подготовка	177	17	17	17	16	17	16	18	17	16	16	10
2. Специальная физическая подготовка	91	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	4
3. Техническая подготовка	247	18	25	20	23	22	20	22	16	18	30	33
4. Тактическая подготовка	153	14	14	13	12	13	14	15	16	15	14	8
5. Игровая, соревновательная подготовка	92	9	8	12	12	11	8	8	12	12		
6. Инструкторская и судейская практика	18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1
7. Контрольные нормативы	6	3								3		
Всего часов:	46 нед. 828	75	78	75	78	78	72	78	75	78	75	66

Приемы игры	Тактика защиты									
	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный							
	Год обучения									
	1-й	2-3й	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				+	+	+	+			

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки					Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения									
	1-й	2-3й		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						+	+	+	+	+

**Режим учебно-тренировочной работы и требования
по физической и технической подготовке**

этап подготовки	год обучения	минимальный возраст для зачисления	минимальное число учащихся в группе	максимальное кол-во учебных часов в неделю	требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	15	6	-
Начальной подготовки	1 2 3	8	15 15 15	6 9 9	выполнение нормативов по ОФП
Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5		12	12 14 16 18 18	выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

Требования к комплектованию групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число уч-ся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	6	Прирост показателей ОФП
Начально-подготовительный	До года	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП, юн. спорт. Разряд
	Свыше года	7	14	9	
Учебно-тренировочный	до года	8	10	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, спрт.рез до 1сп.разряда
	Свыше года	10-12	8	18	
Спортивного совершенствования	До года	12	6	24	Выполнение нормативов Сфп, ттп, спорт.рез кмс
	Свыше года	13	4	28	
Высшего спортивного мастерства	Весь период	15	3	36	Выполнение нормативов сфп, ттп, спртив. рез.МС

**Выполнение разрядных нормативов в зависимости
от возраста начала занятий настольным теннисом**

Возраст лет	разряд							
	III юн.	II юн.	I юн.	III	II	I	кмс	мс
5-6	7	8	9	10	11	12	13	14
7	8	9	10	11	12	13	14	16
8	9	10	11	12	13	14	15	16
9	10	11	12	12	12	13	14	16
10	11	11	11	12	12	13	14	16
11	11	11	11	12	12	13	14	16
12	12	12	12	13	13	14	15	17
13	13	13	13	14	14	15	16	17
14	14	14	14	14	15	16	16	18

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Год обучения	Мин.возраст для зачисления	Мин. Число уч. в группе	Макс. Кол. часов в неделю	Продолж.одного занятия (в ак. ч)	Кол. зан. в неделю	Мин. кол. уч.ч. в неделю
СОГ	Весь период	6	15	6	2	3	312
ГНП	1-2	6	15	6-9	2	3-5	312-468
УТГ	3-6	8	8	12-18	3	4-6	624-936
ГСС	7-9	12	4	24-28	3.3	7-8	1248- 1456
ГВСМ	10-11	15	3	30-36	3.5	9-11	1560- 1872

III СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
- 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
- 3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
- 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
- 5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
- 7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт,1991.-224 с.
- 3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Прошнуровано, пронумеровано

40

лист 3

Директор МБУ ДО «Ю.П.С.
Милкин»

«15» 02.2023 г. Р.К. — Тмаев

