

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЖЕВНИКОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ВАКУРИНА»

---

636161, Томская область, Кожевниковский район, с. Кожевниково, пер. Совхозный 2 А  
Тел: (8-38-244) 23-122, E-mail: [kdushosipov@mail.ru](mailto:kdushosipov@mail.ru), ИНН 7008005853

Согласовано:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

Утверждаю:  
И.о. директора МКОУ ДО  
«Кожевниковская районная ДЮСШ им.  
Н.И. Вакурина»

Приказ № 182/4-О от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
БАСКЕТБОЛУ**

направленность: **физкультурно-спортивная**

уровень подготовки: **базовый, углубленный**

Срок реализации программы: **8 лет**

Разработчики программы:

Кильб А.Э. методист  
Молчанова И.Ю. методист  
Бетенекова И.В. тренер-преподаватель

с. Кожевниково, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	8
4.	Воспитательная работа	31
5.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	34
6.	Перечень информационного обеспечения	40

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая образовательная программа по баскетболу направлена на обучение игре в баскетбол, создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в выбранной дисциплине (далее - программа), подготовку обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения потребности в двигательной активности;

Программа составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общеобразовательная общеразвивающая программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

### **Цель программы:**

Обучить игре «Баскетбол».

### **Задачи программы:**

- сформировать у обучающихся навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обучающимся получить начальные знания, умения и навыки в баскетболе;
- создать условия для физического воспитания и физического развития обучающихся в части игры в баскетбол;

### **1.2 Условия прохождения программы**

Прием на обучение по программе проводится на основании индивидуального отбора (далее - отбор) (дети участников специальной военной операции (СВО) зачисляются на программы ДООП на преимущественной основе при условии успешного прохождения отбора и при прочих равных условиях).

Отбор обучающихся осуществляется с сентября текущего года, и до сроков, установленных Уставом учреждения. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

Подготовка баскетболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий два уровня сложности обучения (базовый и углубленный):

- Базовый уровень сложности
- Углубленный уровень сложности

Таблица №1

<b>Уровни сложности программы</b>			
<b>Базовый уровень сложности</b>			<b>Углубленный уровень сложности</b>
1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения

Таблица №2

**Продолжительность периодов обучения, минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих подготовку в группах**

<b>Уровни сложности программы</b>	<b>Продолжительность (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления в группы (лет)</b>
Базовый уровень	1-2 годы обучения	7-9
	3-4 годы обучения	10-11
	5-6 годы обучения	12-13
Углубленный уровень	7-8 годы обучения	14-15

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Учебный план**

Учебный план подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики баскетбола, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики баскетбола.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-Теоретические и групповые практические занятия;

- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и контрольные игры;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

А также в учебно-тренировочный процесс входит самостоятельная работа обучающихся, которая направлена на отработку техники по виду спорта, усовершенствование практических навыков.

Задания для самостоятельной работы обучающихся составляет тренер-преподаватель.

### Учебный план

(46 недель)

Таблица №2.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7 годы обучения	8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12
Общее количество часов в год	276	368	460	552	552
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

### Учебный план

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7 год	8 год
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	Общий объем часов	3312	276	276	368	368	460	460	552	552
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2066</b>	<b>191</b>	<b>191</b>	<b>239</b>	<b>239</b>	<b>299</b>	<b>299</b>	<b>304</b>	<b>304</b>
1. 1.	Теоретические занятия	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 1. 1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1. 2.	Практические занятия	1736	164	164	202	202	253	253	249	249
1. 2. 1.	Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115	-	-
1. 2. 2.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1. 2. 3.	Вид спорта	994	83	83	110	110	138	138	166	166
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1206</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>157</b>	<b>153</b>	<b>244</b>	<b>240</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	407	27	22	55	55	69	69	55	55
2.2.	Специальные навыки	525	46	46	57	52	70	62	94	94

2.3.	Судейская подготовка	110	-	-	-	-	-	-	55	55
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	28	-	-	-	-	-	-	14	14
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18
2.6.	Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	<b>Самостоятельная работа</b>									
4.	<b>Выполнение нормативов по ОФП</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

Основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения);
- в) для командных игровых видов спорта количественный состав не должен превышать двух игровых составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях; Максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблице.

Таблица №3

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.**

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
7-й,8-й года обучения	Углубленный уровень сложности	10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
		10	18	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
6-й год обучения	Базовый уровень сложности	12	18	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
5-й год обучения		12	20	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
4-й год обучения		12	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
3-й год обучения		15	20	8	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
1-й год обучения		15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП

## **1.2. Срок обучения**

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса обучающихся основана на соблюдении основных положений о планомерно–поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач этапов подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных баскетболистов со степенью сложности изучаемых технических приемов.

Завершается обучение на каждом году обучения и переход на следующий год обучения, осуществляется по результатам контрольно–переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Перевод обучающихся по годам обучения (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные обучающиеся, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением Педагогического совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения с испытательным сроком.

## **1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов:

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения распределение в годичных

циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной.

### 3.1. Программный материал:

#### Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств всестороннего развития личности, укрепления здоровья. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ и образовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры, выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### Развитие баскетбола в России и за рубежом.

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

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

### 3.2. Объем учебной нагрузки

Программа занятий рассчитана на 8 лет обучения баскетболу и воспитания обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Таблица № 4

№	Темы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	История развития спорта	4	4	6	6	7	7		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	4	4	5	5		

3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	5	5	7	7		
4	Гигиена баскетболиста	3	3	4	4	5	5		
5	Режим дня	3	3	4	4	5	5		
6	Основы закаливания организма	3	3	4	4	6	6		
7	Здоровый образ жизни	4	4	6	6	6	6		
8	Основы здорового питания	2	2	4	4	5	5		
9	История развития баскетбола							6	6
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							7	7
11	Этические вопросы спорта							7	7
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							7	7
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.							6	6
14	Возрастные особенности детей и подростков.							7	7
15	Влияние на спортсменов занятий баскетболом							7	7
16	Основы спортивного питания							8	8
	<b>Всего часов в год</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>55</b>

### 3.3. Методика и содержание программы

В программе для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки баскетболистов.

Этапы 1-2,3-4,5-6 годов обучения (базовый уровень сложности).

Основная цель обучения: обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся игре в баскетбол.

Основные задачи обучения:

Укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоническому физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развивать физические способности и их гармоничное сочетание к специфике занятий баскетболом;
- осваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, колеса и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

### **3.4. Основные направления тренировки:**

1-6 года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как и на других годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

### **3.5. Особенности обучения.**

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня

развития физических качеств обучающихся. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

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

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

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

### **3.6. Методика контроля.**

Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

### **3.7. Участие в соревнованиях**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго

соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

7-й, 8-й года обучения (углубленный уровень сложности)

Основная цель обучения: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебного процесса:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;
- совершенствование техники игры в баскетбол и специальных физических качеств;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности в подготовке обучающихся;

### **3.8. Методы контроля.**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

#### **Организационно-методические указания на проведение учебных занятий и контрольных испытаний**

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

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

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Для обучающихся в июле – августе устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера - преподавателя.

#### **Спортивной подготовкой на занятиях являются:**

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

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики,

разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

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

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

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

### **Планирование подготовки**

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря спортивно-массовых мероприятий.

### **Теоретическая подготовка**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить

социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности обучающихся.

## **Физическая подготовка**

### **Общеподготовительные упражнения**

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

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

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

### **Специально-подготовительные упражнения**

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

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

прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

## Техническая подготовка

Таблица №5

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Периоды							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-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 сверх		+	+					
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		+	+	+	+	+	+	+

### Тактическая подготовка

#### Тактика нападения

Таблица №6

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Периоды							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-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						+	+	+

## Тактика защиты

Таблица № 7

Приемы игры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Периоды							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-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					+	+	+	+

### Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений

релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**Педагогические методы** позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях обучающегося для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

**Антропометрические обследования** позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу,

который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

**Медико-биологические исследования** дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

**Врачебное обследование** необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль **психологических обследований** за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**Социологические методы** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный

результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост. Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость обучающегося. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **Общие требования безопасности**

К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике

безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

После перенесённых травмы или заболевания, обучающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут

личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

#### **Тренер-преподаватель должен:**

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

#### **Тренер-преподаватель:**

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с обучающимися.
2. Начинает занятия с обучающимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.
3. Обучает обучающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.
4. Знакомит обучающихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающимися не создавали помех друг другу.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.
7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.
8. Внимательно следит за состоянием обучающихся, не допуская их переутомления,

перегрева и переохлаждения. Нагрузки для обучающихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

9. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

10. Поручает обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

11. Следит за правильным использованием обучающимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

### **Дополнительные меры безопасности**

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3. Перед обработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике все способов падения и приземления.

4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

5. Не допускать, чтобы обучающиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Организованно вывести обучающихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **4.1. Воспитательная работа**

Главные задачи воспитательной работы – развитие у обучающихся гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, принцип ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодёжи.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех

этих качеств.

Воспитательная работа с юными баскетболистами в МКОУ ДО «Кожевниковская районная ДЮСШ имени Николая Ивановича Вакурина» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с обучающимися перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить обучающихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

#### **4.2. Методологические и методические принципы воспитания:**

Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

#### **4.3. Главные направления воспитательного процесса:**

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- ведение здорового образа жизни (закрепляет принципы ведения здорового образа жизни, трезвого образа жизни)
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

#### **4.4. Основные задачи воспитания:**

- приобщить обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- развивать стремление следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формировать убежденность в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, пример, поощрение, наказание.

#### **4.5. Перечень форм воспитательной работы:**

- индивидуальные и коллективные беседы;
- тренинги с обучающимися;
- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки

Для оценки используются общепринятые методы: практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением

спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома—на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие—способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося— выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

## **5. Система контроля**

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

### **5.1. Текущий контроль**

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

### **Основными задачами проведения текущего контроля являются:**

- осуществлять контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача;
- определять уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществлять контроль определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

### **Основными формами текущего контроля успеваемости являются:**

- контрольные тренировки;
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

## **5.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программы на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

### **В учреждении устанавливаются следующие формы контроля:**

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Контроль осуществляется один- два раза в год.

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением Педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

## **5.3. Итоговый контроль**

К итоговому контролю допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления  
в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.**

Таблица № 9

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<b>Раздел «Физическая подготовленность»</b>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130
	Девочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	14	18	22
	Девочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчики	5,9	5,6	5,3
	Девочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>				
Передвижения в защитной стойке,с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Таблица № 10

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для  
зачисления в группу базового уровня сложности 2,3-го года обучения.**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<b>Раздел «Физическая подготовленность»</b>				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	135	150
	Девочки	115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	11	18	25
	Девочки	9	16	23
Бег 20 м., с	Мальчики	5,5	5,0	4,5
	Девочки		5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	100	110	120
	Девочки	90	100	110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,25	1,20	1,15
	Девочки	1,40	1,30	1,20
<b>Раздел «Техническая подготовленность»</b>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	13,0	12,0	11,5
	Девочки	13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	16,5	16,0	15,5
	Девочки	17,2	16,5	16,0

Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	15,9	15,2	15,0
	Девочки	16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	Девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения.**

Таблица № 11

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)								
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
Раздел «Физическая подготовленность»										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4,2.	4,0	4,2	3,8.	3,7.	4,0	3,6.	3,5.
	Девочки	4,7	4,6.	4,5.	4,5	4,3.	4,2.	4,3	4,1.	4,0.
Раздел «Техническая подготовленность»										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11,0.	10,6	11,0	10,7.	10,3	10,7	10,2.	10,0.
	Девочки	11,7	11,5.	11,0	11,2	11,2.	10,7.	11,0	10,5.	10,3.
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14,6.	14,4.	14,6	14,0.	13,8.	14,0	13,7.	13,4.
	Девочки	15,8	15,5.	15,2.	15,5	15,0.	14,6.	15,0	14,2.	14,0.
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14,8	14,5.	14,2	14,5	14,0.	13,5.	14,0	13,5.	12,9.
	Девочки	15,3	14,9.	14,5.	14,9	14,3.	13,7.	14,3	13,8.	13,5.
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Таблица № 12

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности 7,8 -го года обучения.**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)											
		«3» балла				«4» балла				«5» баллов			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Раздел «Физическая подготовленность»													
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	180	185	185	190	195	200	190	195	200	205
	Девочки	160	170	175	180	165	175	180	185	170	185	190	195
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	44	46	42	44	46	48	44	46	48	50
	Девочки	32	34	38	40	34	38	40	42	40	42	44	45
Бег 20 м., с	Мальчики	4,0.	3,8	3,7	3,6	3,9.	3,7	3,6.	3,5	3,5.	3,4.	3,2.	3,1

	Девочки	4.4.	4.3	4.2	4.1	4.3.	4.1	4.0.	3.9	4.0.	3.9.	3.7.	3.6
Раздел «Техническая подготовленность»													
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.0	9.9	10.1	9.9	9.7.	9.6	9.9	9.7.	9.5	9.4
	Девочки	10.7	10.5	10.3	10.2	10.4	10.2	10.0	9.9	10.2	9.9	9.7.	9.6
Скоростное ведение мяча 20 метров (10 ворот)	Мальчики	14.2.	13.9	13.3	13.0	13.7	13.4.	13.0	12.8	13.2	12.8	12.1.	12.0
	Девочки	14.8.	14.2	13.9	13.6	14.4	13.9	13.4	13.0	13.8	13.3	12.8.	12.5
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6.	13.4	13.2	13.0	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.5	12.3	12.0
	Девочки	14.0	13.8	13.6	13.4	13.8	13.6	13.4	13.2	13.2	13.0.	12.8	12.6
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	38	40	36	38	40	42	38	40	42	44
	Девочки	32	34	36	38	34	36	38	40	36	38	40	42
Челночный бег 40сек. На 28метров	Мальчики	150	160	170	180	170	180	188	195	184	188	195	200
	Девочки	140	150	160	170	155	165	170	175	165	175	187	195
Бег 600метров	Мальчики	2.12.0	2.06.4	2.02.2	2.00.9	2.04.2	2.00.9	1.57.3	1.55.0	1.55.0	1.48.5	1.46.4	1.44.3
	Девочки	2.28.1	2.20.0	2.13.1	2.11.8	2.18.5	2.11.8	2.07.9	2.06.1	2.06.1	2.02.0	1.59.6	1.56.0

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **1. Нормативно-правовые акты**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы:

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2019.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2019.
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2020.

### **Дополнительная специальная литература**

1. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова. - М.: 2004.
4. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. [www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)
2. [www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)
3. [mba-basket.ru](http://mba-basket.ru)
4. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)