

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
(МБУ ДО СШ им. Д. Ф. Кудрина)

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

МБУ ДО СШ им. Д. Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

Кудрина

\_\_\_\_\_ С. Г. Лес

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА С КЕТБОЛ**  
(этап начальной подготовки,  
учебное мероприятие (этап спортивной) специальная)

Срок реализации программы:

Красноярский край, г. Зеленогорск

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБР ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Сроки реализации спортивной подгото лиц, проходящих спортивную подгот спортивную подготовку в группах н	5
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения ре а примен я ю Ш р	6
2.4.	Годовой-т р ч е н и е р о в о ч н ы й п л а н	9
2.5.	Календарный план воспитательной р	13
2.6.	План мероприятий, направленный на борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской	20
2.8.	Планы медицинск о г и м н а с т и к и о б щ е с т в е н н ы х м е р о п р и я т и й восстановительных средств	21
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1.	Требования к результатам прохожде в спортивных соревнованиях	23
3.2.	Оценка результатов в Программе	23
3.3.	Контрольные н е р о в н о р д н ы е н о р м а т и в ы спортивной подготовки и уровень с проходящих спортивную подготовку, подготовки	23
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА М И А Д У С П О Р Т А « Б А С К Е Т	30
4.1.	Программный материал н р о в о ч н ы х б н о з а начальной подготовки	30
4.1.1.	Физическая подготовка	30
4.1.2.	Техническая а к т и в н ы е ж и з н е подготовка	35
4.1.3.	Теоретическая подготовка	45
4.1.4.	Психологическая подготовка	46
4.1.5.	Интегральная подготовка	46
4.2.	Программный материал н р о в о ч н ы х б н о з а тренировочном этапе	48
4.2.1.	Физическая подготовка	49
4.2.2.	Техническая а к т и в н ы е ж и з н е подготовка	54
4.2.3.	Тактическая подготовка	62
4.2.4.	Участие в спортивных соревнования	62
4.2.5.	Теоретическая подготовка	65
4.2.6.	Психологическая подготовка	66
4.2.7.	Интегральная подготовка	67
4.2.8.	Учебно-методический план	68
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	73
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	74
6.1.	Материально-технические условия реализа	74
6.2.	Кадровые условия реализации Progr	75
6.3.	Непрерывность профессионального ар	76
6.4.	Информационно-методические условия реали	76
	Приложение 1. Примерные тестовые	78
	Приложение 2. Необходимые игры.	80

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для обучающихся в Российской Федерации в сфере дополнительного образования «Спортивная Д. Фшк Кудри (далее – учреждение) в совокупности с другими спортивными программами, утвержденными в установленном порядке Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с требованиями к видам спорта «баскетбол», утвержденными приказом (далее – СП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным приказом от 29.12.2017 № 106 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным приказом от 07.09.2012 № 129 «О культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения от 29.12.2022 утверждающим организацию и осуществления дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказом Минобрнауки от 21.08.2019 № 212 «Об утверждении перечня дополнительных образовательных программ подготовки обучающихся к спорту»;
- Приказом Минобрнауки от 08.12.2022 № 634 «Об организации и осуществления образовательных программ»;
- Приказом Минобрнауки от 27.12.2023 № 57 «О порядке приема на обучение по дополнительным программам»;
- Приказом Минобрнауки от 01.12.2015 № 999 «О требованиях к обеспечению подготовки спортивного персонала в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки от 01.12.2020 № 1144 «О порядке организации оказания медицинской помощи в сфере культуры и спорта (в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий), включая порядок спортивной подготовки, заниматься физическими упражнениями, выполнять нормативы испытаний (тестов) в составе комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям оздоровления детей и молодежи»».

**Целью Программы является обеспечение спортивных результатов обучающихся в условиях многолетнего, круглогодичного и постоянного участия в спортивных мероприятиях.**

Основными задачами программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию обучающихся и оубкурчаполщению здоровья
- осуществление подготовки восторонне рсборной Краманцярскоосбаакрвау

- воспитание, особенно в дисциплинированных, о б  
социальной активности и ответственности  
- подготовка обучающихся и -преемственность в области

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, колледжских групп на этапах спортивной подготовки

Программа является основным документом учебно-тренировочного цикла и в ней ежедневно представлены конкретные рекомендации по организации и проведению в спортивной школе начальной подготовки в соответствии с программой специализации и комплектованию групп в зависимости от психофизиологических качеств, а также индивидуальных особенностей.

Актуальность программы обусловлена опытом работы в области передовой методик обучения и тренировки баскетболистов, а также в вопросах подготовки спортсменов, практики физического воспитания, педагогики, физиологии.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, колледжских групп на этапах спортивной подготовки

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, колледжских групп на этапах спортивной подготовки в лицейской школе «баскетбол» в лицейской школе «баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	3-5	11	12-24
Для спортивной школы «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	3-5	11	8-16

[ ФССП в виду спорта «баскетбол» Приложение

## 2.2. Объем программы

Объем Программы представлен в таблице  
Таблица  
Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		
		1-й год	2-й, -й 3 год	1-й, -й 2 год
Количество недель	4,5 - 6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов	234 - 312	312 - 416	416-728	624 - 936

[ ФССП по поводу «баскетбол» Приложение 2

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся

Виды (формы) обучения, применяющиеся при подготовке спортсменов к участию в международных соревнованиях, в себя включают следующие:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные (матричные) УТМ проводятся в учреждениях, обеспечивающих качественную подготовку спортсменов в области подготовки к участию в международных соревнованиях. Направленность, с учетом требований к уровню подготовки спортсменов в зависимости от уровня подготовленности спортсменов прошедших спортивных соревнований и в соответствии с требованиями к видам спорта, в которых участвуют спортсмены;
- самостоятельная подготовка и использование технологий;
- спортивные соревнования (таблица 4);
- индивидуальные тренировочные планы для кандидатов в сборные команды Российской Федерации;
- иные виды (формы) обучения (инструктаж, восстановление).

Таблица

УТМ в утках

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки с учетом времени следования мероприятий и	
		Этап начальной	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке		
1.1.	Учебно	-	-

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, России, по России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектов Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия общей и специальной физической подготовки	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд	тренировочные

	тренировочный период	мероприятий в год	
2.5.	Просмотр учебно-тренировочных мероприятий	-	До 60 суток

[ ФССП виду спорта «баскетбол» Приложение

Таблица

Объем соревнований (включая) действительности

Этапы и годы спортивной подготовки				
Виды спортивных соревнований	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочные спортивные мероприятия	
	1-й год	2-й, -й 3 год	1-й, -й 2 год	3-й, -й 4 5-й год
Контроль	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»				
Контроль	-	-	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	-	-	20	20

[ ФССП виду спорта «баскетбол» Приложение

Достижение высокого результата в соревновании на определенном этапе подготовки достигается в первую очередь направленностью всей системы, всем компонентами (значительные) соревнования выявляют функции участия баскетболиста в соревновании и выявление специфических физических качеств, технической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль баскетболиста, необходимо учитывать ее самостоятельную систему, способную обеспечить только оптимальное сочетание объемов соревнований ФССП виду спорта «баскетбол» с другими видами спорта, чтобы обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задач проведения соревнований - **Контрольные соревнования** с целью контроля подготовленности спортсменов и проверки результатов подготовки, оценивается уровень развития физических совершенства, интеллектуальных и психологических сильные и слабые стороны выявляются и устраняются. В контрольных соревнованиях разрабатывается предусматривающая устранение выявленных недостатков.



отборочных и основных соревнованиях. Для командных соревнований проводятся официальные соревнования различного уровня, контрольные соревнования. Программа их может быть составлена с учетом отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом уровня подготовки спортсменов с обеих сторон подготовленности;

- **Отборочные соревнования** проводятся в форме командных соревнований, отбирают участников основных соревнований. В соревнованиях ставится задача выявить сильнейших спортсменов, позволяющий попасть в состав командных соревнований.

- **Основные соревнования** являются соревнованиями, в которых ставится задача достижения максимально высоких результатов в физическом, техническом, тактическом и психическом отношении.

#### **Требования к участию в соревнованиях**

- соответствие возраста, пола и уровня подготовки (регламентам) об официальных соревнованиях Всероссийской федерации легкой атлетики.

- наличие медицинской справки к участию в соревнованиях.

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и их родителей на подготовку, на спортивные соревнования на территории спортивных мероприятий, календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Красноярского края физкультурных мероприятий. Занятия проводятся в соответствии с программой об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Организация и осуществление образовательного процесса в учреждении проводятся с учетом особенностей подготовки спортсменов, комплексной подготовки спортсменов, проведения промежуточной аттестации.

Реализация программы обеспечивается в процессе внедрения в учебно-тренировочный процесс (в соответствии с программой) астрономических знаний (в течение учебного года).

Для обеспечения учебного процесса в учреждении определяется срок реализации учебного года (учебный год) с учетом сроков проведения мероприятий, в которых участвует обучающийся.

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебным планом круглогодичной подготовки.

- использует следующие виды учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее подготовить спортсменов к участию в олимпийском цикле;

б) ежегодное, позволяющее составить учебно-тренировочный годовой план (в соответствии с программой);

в) ежеквартальное, позволяющее спланировать учебно-тренировочные занятия, самостоятельную работу.

планам, -т у е н б р о в о ч н ы е (р с о б п о р р и ы ) , у ч а с т и е в с и  
и н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и я х ;

г) е ж е м е с я ч н о е , с о с т а в л я е м о е н е п о з д н е е  
п р о в е д е н и я р е у н ч и е р б о н в о о ч н ы х з а н я т и й , в к л ю ч а ю щ е е  
п р а к т и к у м е д в и ж о с к ж е а н о в и т е л ь н ы е и д р у г и е м е р о п

- ф о р м и р к у с е л и ч е с т в е н н ы й с о с т а в о б у ч а ю щ и х с я  
п л а н и р о в а н и я у ч а с т и я о б у ч а ю щ и х с я в ф и з к у  
м е р о п р и я т и я х , в к л ю ч е н н ы х в Е д и н ы й ж а л с е н д р а ф и

м е ж д у н а р о д н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и я х и  
к а л е н д а р н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х м е р о п р и я т и я х  
К р а с н о я р с к о й о б л а с т и о ф и ц и а л ь н ы х ф и з к у л ь т у р н ы х

м е р о п р и я т и й г . у з ч е р л е е н д о е г о п р я с в е а т с т в и и с п о л о ж е н и  
и х п р о в е д е н и и , 1,5-к р а т н о г о б о л ь ш е н н о г о с о с т а в а  
о б у ч а ю щ и х с я в з а я в о ч н о м с о с т а в е , к о л и ч е с т в о

с п о р т и в н ы х д и с ц и п л и н , в к л ю ч а ю щ и х г р у п п ы , к о м а н д  
- о б ь е д и н я е т ( п р и н е о б х о д и м о с т и ) р е н и а р о в р о ч н ы е  
д л я п р о в е д е н и я и у ч е б н ы х з а н я т и й и р е ш а ю щ и е

с п о р т и в н ы е о р е в ы т а н и я , в р е м е н н о с л о ж н ы е о т р и ц а т е л ь н ы е  
- п р о в о д и т ( п р и н е о б х о д и м о с т и ) у ч е б н ы е з а н я т и я  
о б у ч а ю щ и м с я и з р а з н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х о т д е л ь н ы х

а) н е п р е в ы ш а ю т у р о в н е п о д г о т о в к и о т д е л ь н ы х  
р а з р я д о в и ( и л и ) с п о р т и в н ы х з в а н и й ;  
б) н е п р е в ы ш а ю т о т д е л ь н ы х п р о п у с к н ы х с п о с о б н о с т е й

в) б е с п е ч е н и я т р е б о в а н и й п о с о б л ю д е н и ю т е х н и ч е с к и х  
П р и к о м п л е к с н ы х о т д е л ь н ы х г р у п п у ч р е ж д е н и я  
- о п р е д е л я е т м а к с и м а л ь н ы е н о р м а т и в ы п о д г о т о в к и н а  
д в у к р а т н о г о к о л и ч е с т в а о б у ч а ю щ и х с я

- у ч и т ы в а е т в о з р а с т н ы е и г е н д е р н ы е о с о б е н н о с т и  
- п р е д у с м а т р и в а е т в о з м о ж н о с т и п е р е в о д а о б у ч а ю щ и х с я  
М и н и м а л ь н а я и м а к с и м а л ь н а я р а з н и ц а в о з р а с т н ы х г р а н и ц а х

м а л ь н ы е в о з р а с т н ы е г р а н и ц ы о б у ч а ю щ и х с я  
П р о м е ж у т о ч н ы е о т д е л ь н ы е о т д е л ь н ы е о т д е л ь н ы е о т д е л ь н ы е  
в к л ю ч а е т в с е б я о ц е н к у у р о в н я п о д г о т о в л е н и я  
к о н т р о л ь н ы х н о р м а т и в о в ( и с п ы т а н и й ) п о

р е з у л ь т а т о в о б у ч а ю щ и х о ф и ц и а л ь н ы х с п о р т и в н ы х  
П е р е н о с с р о к о в п р о в е д е н и я п р о м е ж у т о ч н ы х  
с е з о н д о п у с к а е т с я р е ж д е н и я п о с л е д с т в е н н ы х н е в о з м о ж н о с т и

о б у ч а ю щ е г о с я п о п р и ч и н е е г о б о л ь ш е н н о г о  
В с л у ч а е , е с л и н а о д н о м и з э т а п о в с п о р т и в н ы х  
с п о р т и в н ы х п о д г о т о в к и н е с о о т в е т с т в е н н ы е о т д е л ь н ы е  
о б у ч а ю щ и х с я о т ч и с л я е т с я н а д а н н о м П о т а н а в  
о б у ч а ю щ е г о с я и л и o д н o г o и з р o д и т е л е й ( з a k o н o

o б у ч а ю щ e г o с я y ч р e ж д e н и e o с y щ e с т в л я e т п e р e v o d o  
d o п o л н и т е л ь н у ю o б щ e p a з в и в а ю щ у ю п p o г p a m m y ( в  
e e p e a л и з a ц и и ) .

У ч е б н ы е н и р о в о ч н ы е п л а н ы в у ч р e ж д e н и и в e д e т с я  
у ч e б н ы е н и р o в o ч н ы е п e р и o d c a m o c t o я т e л ь н ы е  
и н д и в и д у a л ь н ы м п л a н a m c п o р т и в н o й п o d г o t o в k e  
т р e н и p o в o ч н o . П р и м e p o м m o ж н o б ы т ь н и р o в o ч н ы е п л a н ы

т а б л и ц а х 5 и 6 .



## П р и м е р н ы й в о д н о - т у р ч е с к и й с п о р т и в н о - о б р а з о в а т е л ь н ы й п л а н

№ п /	Виды спортивной подготовки мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный спортивный специализированный этап							
		1-й год		2-й, -й год		1-й, -й 2 год				3-й, -й 4 5-й год			
		Продолжительность тренировок в часах											
		2				3							
		Наполняемость групп спортивной подготовки											
		15-30				12-24							
		Наполняемость групп спортивной подготовки «баскетбол 3х3»											
		15-30				8-16							
		Недельная нагрузка в											
		4,5-6		6-8		8-14				12-18			
		4,5	6	6	8	8	10	12	14	12	14	16	18
1.	Общая физическая подготовка	56	72	56	74	58	74	87	101	74	88	100	112
2.	Специальная физическая подготовка	32	50	54	71	74	90	110	125	100	116	134	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	33	40	45	50	62	72	84	94
4.	Техническая подготовка	74	94	95	129	99	129	155	178	124	144	166	188
5.	Тактическая подготовка, теоретические, психологические занятия	42	56	61	81	70	85	106	124	124	144	166	188
6.	Инструкционные занятия	-	-	-	-	4	5	6	8	6	7	8	9
7.	Медицинские, биологические занятия, восстановление, мероприятия, тестирование, контроль	7	9	9	12	12	14	16	18	12	20	32	38
8.	Интегральная подготовка	23	31	37	49	66	83	99	124	122	137	142	157
Общее количество в год		234	312	312	416	416	520	624	728	624	728	832	936

**Режим занятий**

Образовательный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с учебным планом. Занятия проводятся по группам, подгруппам и индивидуально. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются в соответствии с учебным планом.

Продолжительность - троедневного занятия  
 Программы устанавливается в часах и не должна  
 -на этапе начальной подготовки;

При проведении болевых упражнений продолжительность занятий не должна составлять  
 В часовой работе основного занятия, в первую очередь  
 восстановительных мероприятий, и практика.

Работа по индивидуальным заданиям во всех этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование спортивной команды в начале года с целью оптимизации процесса на основании ревизионной физической подготовки для зачисления и результатов выступления в физкультурно-спортивной организации также результатов выступления в физкультурно-спортивной организации приема лиц на обучение по подготовке к соревнованиям.

### 2.5. Календарный воспитательной работы

Воспитательная работа - важный аспект деятельности образовательного учреждения. Создание условий для воспитания в воспитательной среде целенаправленно организована.

Воспитательная работа предполагает тесное сотрудничество эстетического и трудового воспитания и физической культуры и спорта, а также участие в воспитательной деятельности, особенно в подготовке

Воспитательное воздействие учебно-воспитательной деятельности и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе особое внимание уделяется созданию системы воздействий. Выполнение требований преподавателя и учащихся поощряется и поддерживается. Работа осуществляется по плану воспитательной подготовленности спортсменов учреждения.

Основные направления и мероприятия воспитательной работы приведены в табл. 8.

Таблица  
 Основные направления воспитательной работы

№ п / п	Направление	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение спортивной игры «баскетбол» принятой в виде спортивной игры;</li> <li>– приобретение навыков проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника судьи спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного проведения спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительных отношений к решению судей;</li> <li>– воспитание у обучающихся строгое и неукоснительное соблюдение правил «баскетбол»</li> </ul>	
1.2.	Инструктор практика	<p>Учебные программы, в которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков проведения занятий в качестве тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта тренировочного занятия в соответствии с программой;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательных отношений к тренировочному процессу;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение
2.	<b>Здоровье сберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация проведения мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение обучающимися специальных акций (предусматривающих):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование отношения к своей установке на здоровый образ жизни (здоровое питание, гигиенический сбалансированный отдых, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий вредных привычек к употреблению алкоголя, наркотиков, табака, вреда для психического здоровья.</li> </ul>	В течение

2.2.	Здоровье с б воспитание учебно тренировоч занятий	Обеспечение направ тренировочных занят – формирование гигие связанных с двигат и занятием избранн – обеспечение соблю закаливание органи – знания о соблюдени спортивного питани – формирование знан связанных с соблю техники безопасно избранным спортом	В т е ч е н
2.3.	Режим пита отдыха	Практическая дея восстановительн обучающихся : – формирование навык режима дня с учето режима (продолжител тренировочного про сна, отдыха, восст мероприятий после оптимальное питани переутомления и тр физических кондици способов иммунитета).	В т е ч е н
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретичес подготовка	Включение в содержа подготовки и авт воспитания спорте – <b>м</b> ражданина св чувства ответственн гордости за свой кр воспитание уважения символам (герб, фла службе Отечеству, его примере роли, тради спорта в современно легендарных спортсм Федерации, в регион	В т е ч е н
3.2.	Формирован чувства го достижения страны в м отечествен	Через сист-те занятий.	В т е ч е н

3.3.	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий посвященных воинской славы и памятным датам России	Через систему физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российскому спортсмену-герою спорта	Через систему мероприятий	В течение года
3.5.	Организация церемоний и закрытия физкультурно-спортивных мероприятий	Подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивных мероприятий наградной атрибуции, использование эмблемы физкультурно-спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурно-спортивных соревнований

Таблица  
Основные мероприятия воспитательной

№ п / п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>	
1.1.	Осуществление проориентационных мероприятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе спортивных мероприятий	по графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственности за здоровый образ жизни, соблюдение гигиенических правил, сбалансированная физическая активность	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятных ощущений (употребление алкоголя, наркотиков, курение) для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к различным условиям окружающей среды и управлять собственным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающие мероприятия	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков и занятием избранной физической активностью	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима сна и бодрствования	
2.2.3.	знания и соблюдение правильного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с безопасностью	



	требования техники безопасности	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий посвященных воинской славы и 2 па	
3.1.1.	23 февраля защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая День Победы советского народа в войне - 11994451 годов	май
3.1.4.	22 июня День памяти и скорби в ознаменование окончания Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости и патриотизма в мировом и национальном спорте (через участие в тренировочных занятиях)	в течение года
3.3.	Формирование уважительного отношения к труду (через участие в тренировочных занятиях)	в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	Развитие творческого мышления	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять закономерности, связи и соотношения, объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, готовности совершать двигательные действия в тренировочных занятиях (в том числе в играх)	
4.1.4.	развитие навыка рефлексии (осознания своих психических процессов и состояний)	
5.	<b>Нравственное воспитание</b>	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства взаимовыручке, честности, справедливости, настойчивости, ответственности в тренировочных занятиях	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися с целью формирования этических норм поведения в спорте	в течение года

Годовой образовательный план утверждается директором учреждения.

## 2.6. План мероприятий, направленный на борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению распространения коронавируса и реализуется план действий по профилактике коронавируса в учреждении, предотвращение использования субстанций. Специалист обязан знать следующие международный стандарт ВАДА по тестированию «Запрещенный список» и национальный стандарт ВАДА «Терапевтическое использование».

Примерный план мероприятий, направленный на борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в приложении. Психолого-педагогическая составляющая плана

направлена на решение следующих задач:

1) о формировании самостоятельной сферы, способных способов борьбы в спорте;

2) проверка стереотипного мнения о большом спорте и невозможности достижения в нем, для юнг самостоятельного процесс;

3) раскрытие влияния спорта на жизнь людей тех для роста результатов, которые дают обыч психологическая подготовка в (призывных рва)

4) формирование культуры спорта у более на жизненные и, в частности, профессиональ а лишь одной из существующих жизненных успе

5) воспитание ответственности, привычки с прогнозировать их возможные последствия, е третьих лиц;

6) пропаганда принципов и ценностей спорта для честной конкуренции личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья как к способу его достижения, а не как к любой ценой.

Таблица 9

Примерный план мероприятий, направленный и борьбу с ним

№ п /	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
	Информирование с запрещенных веществ	Лекции, семинары, индивидуальные консультации	Устанавливать ответственность антидопинг
	Ознакомление с правилами и антидопинговыми		
	Ознакомление с обязанностями спортсменов		
	Повышение осведомленности спортсменов об о для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты «игра»		1-2 раза в г

2.	Проверка лекарственных препаратов (запрещенный)	Научить юных врачей проведение проверки препаратов в аптеке (традиция) для самостоятельной проверки. до Сервис по препаратам на «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1 раз в месяц
3.	Онлайн обучение РУСАДА	Прохождение курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на обзор курса: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопингового	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивного)			
1.	Веселые старты (игра)		1-2 раза в год
2.	Онлайн обучение РУСАДА	Прохождение курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на обзор курса: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопингового	1-2 раза в год

Комплекс мероприятий по профилактике допинга в спорте включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися заочных лекций о воздействии и последствиях употребления допинга, ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового образования в период подготовки к соревнованиям (предсоревновательный период);
- установление постоянного контроля за применением допинга несовершеннолетними спортсменами.

## 2.7. П л а н ы р и у н к т о р с к о й и с у д е й с к о й п р а к т и к и

Инструкторская и судейская практика обучающихся строится на основе знаний и навыков, полученных в процессе обучения в спортивной школе. Инструкторская и судейская практика строится на основе знаний и навыков, полученных в процессе обучения в спортивной школе. Такая практика строится на основе знаний и навыков, полученных в процессе обучения в спортивной школе. Такая практика строится на основе знаний и навыков, полученных в процессе обучения в спортивной школе.

С первого года занятия проводятся с помощью упражнений, выполняемых в игровой форме. Необходимо обучать учащихся технике выполнения отдельных технических элементов, составляющих конспект занятия. Необходимо обучать учащихся технике выполнения отдельных технических элементов, составляющих конспект занятия. Необходимо обучать учащихся технике выполнения отдельных технических элементов, составляющих конспект занятия.

По судейской практике необходимо знать основные правила соревнований, уметь выполнять отдельные судейские обязанности. По судейской практике необходимо знать основные правила соревнований, уметь выполнять отдельные судейские обязанности. По судейской практике необходимо знать основные правила соревнований, уметь выполнять отдельные судейские обязанности.

Примерный план инструкторской и судейской практики приведен в таблице 10.

Т а б л и ц а  
Примерный план инструкторской и судейской практики

З а д а ч и	В и д ы  п р а к т и к и	С р о к и  р е а л и з а ц и и
Освоение проведения - тренировочных баскетболу с спортсменами. Выполнение требований для квалификационной категории судьи	Самостоятельное проведение подготовительных занятий. Самостоятельное проведение физической подготовки. Обучение техническим приемам. Составление упражнений для физических качеств. Подбор упражнений совершенствованию. Ведение самоконтроля - тренировочных	Устанавливаются в соответствии с программой спортивной п
Освоение проведения -	Организация и проведение спортивных мероприятий	

м а с с о в ы х м е р о	м е р о п р и я т и й р у к о в о д с т в о м - п р е п о д а в а т е л я	
В ы п о л н е н и е о б х о д т р е б о в а н и й д л я к в а л и ф и к а ц и о н к а т е г о р и и с с у д ь и	С у д е й с т в о с о р - в е с т и п р о т о к о - у ч а с т в о в а т ь у ч е б н ы х и г р т р е н и р о в а н и я - о с у щ е с т в л я т ь у ч е б н ы х и г р с а м о с т о я т е л ь н - у ч а с т в о в а т ь о ф и ц и а л ь н ы х с о в с о с т а в л я ю щ и х - с у д и т ь и г р ы с у д ь и в п о л е .	

## 2.8. П л а н ы м е д и ц и н с к и х о б ъ е м н ы х м е р о п р и я т и й в о с с т а н о в и т е л ь н ы х с р е д с т в

Многолетняя спортивная подготовка спортсменов в условиях соревнований, выполнения больших нагрузок, сохранения высокой работоспособности невозможна без применения специальных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок процесс приобретает системность и направленность.

Восстановительные средства делятся на физиологические, психологические и фармакологические.

*Педагогические* средства являются основными в построении тренировочного процесса. Педагогические средства обеспечивают оптимальные условия тренировки спортсмена, способствуют стимуляции восстановления и являются основой для построения рационального тренировочного процесса.

Педагогические средства восстановления: рациональное распределение нагрузки по времени занятия; постепенное увеличение нагрузки по объему и разнообразию средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; изменение тренировочных нагрузок различного характера; изменение пауз отдыха, их продолжительности; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в занятии и в отдельном недельном цикле; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в годичном цикле; оптимальное соотношение тренировочных и восстановительных упражнений для активного отдыха и расслабления; профилактика простудных заболеваний.

При психологическом воздействии на спортсменов роль тренера важна. Важное значение имеет определение психологического состояния спортсмена, определение психологическую совместимость эмоциональное напряжение.

Психологическое восстановление:

создание положительного эмоционального фона;  
переключение внимания, мыслей, отвлекающие  
внушение;

психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

*Физиотерапевтические средства:*

душ: теплый (успокаивающий); прохладный;  
вибрационный (тонизирующий);

ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

бани;

ультрафиолетовое облучение;

аэронизация, кислородотерапия;

массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Гигиенические средства восстановления:*

режиму дня, питания, сна, физической активности. Необходимо соблюдать гигиенических требований, к бытовым помещениям.

*Гигиенические средства:*

водные процедуры закаливающего характера  
душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

витаминоизация;

тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических упражнений

предотвращению травматизма всегда является важным фактором. При этом в начальном этапе реабилитации из средств

является формирование упорядоченных движений и техники движений.

Правила техники безопасности при занятиях спортом:

тренировочной работы необходимо соблюдать следующие правила:

спортсменов.

*Во избежание травм рекомендуется:*

соблюдать правила техники безопасности при занятиях;

выполнять упражнения только на ровной поверхности;

надевать соответствующую одежду;

неприменять чрезмерные усилия и не выполнять упражнения

часы

не бегать по скользкой поверхности;

прекращать занятия при появлении боли в мышцах;

применять при необходимости расслабление и массаж;

освоить упражнения «активация».

Важно отметить, что занятия спортом должны проводиться

работоспособности и состояния спортсмена.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к учащимся в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
получить общие знания по правилам поведения в спортивной обстановке;  
соблюдать антидопинговые правила;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники баскетбола;  
получить общие знания о физической культуре и спорте;  
ежегодно выполнять нормативы в рамках спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

повысить уровень физической, технической, психологической готовности;  
изучить правила безопасности при занятии спортом;  
применять их в ходе тренировок и соревнований;  
соблюдать правила безопасности при занятии спортом;  
изучить основы правил соревнований;  
овладеть общими требованиями к технике выполнения упражнений;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила; иметь ежегодное выполнение нормативов в рамках спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных соревнованиях;  
спортивных соревнованиях;  
обучения;  
получить уровень спортивной квалификации;  
зачислены в учебно-тренировочный этап (этап специализации) (свыше трех лет)

#### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы проводится по результатам выполнения перечня тестов и (или) вопросов по видам нагрузок и достижению ими соответствующих результатов.

#### 3.3. Контрольные и нормативные задания на этапах спортивной подготовки и уровня спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выпускной контроль, специальный контроль в рамках соревнований различного ранга, выполнение

спортивного звания.

Примерный перечень вопросов итогового представления жизни

Нормативы физической подготовки спортсменов в соответствии с нормативы этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации и спортивной квалификации (спортивные разряды) и спортивной квалификации (спортивные разряды) для «баскетбол» и включают:

-нормативы общей физической подготовки и спортивной подготовки и перевода на этап начальной подготовки

-нормативы общей физической подготовки и спортивной подготовки (спортивные разряды) для спортивной подготовки (этап спортивной подготовки)

Контрольные нормативы по годам и этапам

Таблица 1  
Нормативы физической подготовки и спортивной подготовки и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы для обучения		Нормативы для года обучения	
			мальч	девоч	мальч	девоч
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более			
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в высоту с места двумя ногами	см	не менее			
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок в высоту с места руками	см	не менее			
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 100 м	с	не более			
			3,5	4,0	3,4	3,9

[ФССП по спорту «баскетбол» Приложение 1]

Таблица 2

Нормативы общей физической подготовки и спортивной подготовки (спортивные разряды) и спортивной подготовки (спортивные разряды) для спортивной подготовки (этап спортивной подготовки)

УТ1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7



1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх со взмахом рук	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовку (до т	Не устанавлив		
3.2.	Период обучения на подготовку (свыше	Спортивные «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

[ФССП по виду спорта «Баскетбол»] Приложение 7

## УТ2

№ п /	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх со взмахом рук	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на подготовки (до т	Не устанавлив
------	--	---------------

## УТЗ

№ п /	Упражнения	Едини измер	Нормативы	
			юноши	девушк
1. Нормативы общей физической п				
1.1.	Сгибание и разги лежа на пол	колич о ра	не менее	
			15	9
1.2.	Челночный б 3 х 10 м	с	не более	
			8,8	9,2
1.3.	Прыжок в дли с места толчком	с м	не менее	
			155	140
1.4.	Поднимание тул положения лежа н	колич о ра	не менее	
			34	30
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Скоростное веде	с	не более	
			9,8	10,5
2.2.	Прыжок вверх с взмахом р	с м	не менее	
			36	31
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалифи				
3.1.	Период обучения на подготовки (до т	Не устанавлив		

## УТЗ

№ п /	Упражнения	Едини измер	Нормативы	
			юноши	девушк
1. Нормативы общей физической п				
1.1.	Сгибание и разги лежа на пол	колич раз	не менее	
			17	11
1.2.	Челночный б 3 х 10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.3.	Прыжок в дли с места толчком	с м	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание тул положения лежа н	колич раз	не менее	
			36	31
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Скоростное веде	с	не более	
			9,6	10,3
2.2.	Прыжок вверх с взмахом р	с м	не менее	
			37	31
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

			2,8	3,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовки (свыше		Спортивные «ррвр» юношеский спорт «второй юношески разряд», «первы спортивный разр спортивный разр спортивный ра	

## УТ4

№ п /	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	12
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			165	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на коленях)	количество раз	не менее	
			37	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча	с	не более	
			9,4	10,1
2.2.	Прыжок вверх со взмахом рук	см	не менее	
			37	31
2.3.	Челночный бег 6 х 5 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовки (свыше		Спортивные «ррвр» юношеский спорт «второй юношески разряд», «первы спортивный разр спортивный разр спортивный ра	

## УТ5

№ п /	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	13
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.3.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком		170	155
1.4.	Поднимание туловища в положении лежа на спине	количество раз	не менее 38	не менее 33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное вращение	с	не более 9,2	не более 9,9
2.2.	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее 38	не менее 32
2.3.	Челночный бег 10 м	с	не более 63	не более 68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более 2,6	не более 3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на подготовку (свыше)		Спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Рекомендации по соблюдению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап подготовки:

- челночный бег 3 x 10 м (для всех этапов)

Челночный бег проводится на любой ровной поверхности, обеспечивающей хорошее сцепление с обувью. Участник принимает положение высокого старта. По команде (секундомера) участник бежит до финишной линии старта, касается ее и возвращается к началу старта. Секундомер останавливают в момент пересечения линии финиша по 2 человека.

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для всех этапов)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в секторе для прыжков. Место отталкивания должно быть отмечено. Участник принимает исходное положение: ноги согнуты в коленях, руки перед линией отталкивания. Одновременно участник выталкивает ноги вперед. Допускается касание рукой места отталкивания до ближайшего следа, но не далее. Участнику предоставляется три попытки. В зачет принимается лучший результат.

- прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов)

На стене крепится сантиметровая лента или веревка на высоте самого низкого спортсмена в группе. Участник встает на левый бок с поднятой правой ногой. На прыжке участник делает отметку «1». Спортсмен с места прыгает вверх и касается рукой максимально возможной отметки «2» и отмечает прыжок «1а». Высота прыжка является высотой прыжка.

- бег на 14 м (для всех этапов)

Фиксируется время пробегания дистанции и время выполнения упражнения.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пол (для учебно-тренировочного этапа)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу проводится в упоре лежа на локтях. Руки должны быть выпрямлены. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу проводится в упоре лежа на локтях. Руки должны быть выпрямлены. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу проводится в упоре лежа на локтях. Руки должны быть выпрямлены.

лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти в относительно туловища, плечи, туловище и упираются в пол. Количество прямостоящих из сгибаний и разгибаний. Стрижка фри необходимо коснуться с мячом, в исходной ару положение и, зафиксировав его, попытаться удерживать.

- *поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (для учебно-тренировочного этапа)*

Поднимание туловища из положения лежа положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Участник выполняет максимальное количество локтями бедер (коленей), с последующим выдохом количество правильно выполненных повторений парно. Поочередно один из партнеров выполняет ноги за ступни и (или) голени.

- *скоростное ведение мяча 20 м (для учебно-тренировочного этапа)*

Стартуя по команде, участник должен в правой руке держать мяч до середины дистанции, разводя мяч левой рукой. Фиксируется время прохождения.

- *штрафные броски (для учебно-тренировочного этапа)*

Броски выполняются с мячом в корзину. Фиксируется % попаданий из 20 бросков.

- *челночный бег 10 площадок по 28 м (для учебно-тренировочного этапа)*

Из положения в исходной стойке выполняются челночные бег 10 площадок. По команде старт.

Тестирование проводится в соответствии с установленными сроками.

Результаты тестирования являются основой для определения уровня подготовки, что тестирование является частью тренировочного процесса. Необходимо учитывать, что тестирование является частью тренировочного процесса.

Предварительно необходимо ознакомиться с программой. В течение всего периода подготовки необходимо достигать максимального результата. Соревновательный метод.

При принятии нормативов следует обратиться к инструкции для выполнения подготовительных мероприятий. Лицам, прошедшим нормативы по этапам и периодам подготовки, рекомендуется заниматься на том же этапе подготовки нормативным методом.

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

### 4.1. Программный материал для учащихся на каждом этапе спортивной подготовки

В разделе представлен программный материал как теоретическая, физическая и специальная. Программа включает описание методически обоснованных примеров выполнения упражнений по физическим качествам на каждом этапе подготовки и специальные направленности для реализации в процессе тактической и психологической подготовки, на начальном этапе подготовки в учебно-тренировочном этапе.

Используя представленные упражнения по физической и технической подготовке средствами и методы специальной направленности, а также теоретическую и психологическую подготовку на протяжении учебного года, обеспечивая уровень подготовки учащихся также в соответствии с планом подготовки процесса спортивной подготовки.

Именно на начальном этапе подготовки осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, подготовка и овладение основами вида спорта, специализации и выполнения контрольных упражнений.

Задачи:

- формирование у учащихся
- всесторонне гармоничное развитие физических
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта « баскетбол »;
- обучение основами игровой деятельности
- отбор способных, перспективных юных спортсменов « баскетбол ».

Именно на этом этапе закладывается основа мастерства в спорте.

На этапе начальной подготовки наряду с подвижными и статическими упражнениями программа комплексов упражнений, близких к виду спорта. Причем воздействие этих упражнений на физические качества, имеющие важное значение.

Этап начальной подготовки является вводным и многоцелевым.

#### 4.1.1. Физическая подготовка

##### *Физическая подготовка на ЭНП*

Современный баскетбол требует от игроков высокой подготовленности. Разрабатываются два вида физической подготовки: специальная и специальная.

Задачи общей физической подготовки

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;

– совершенствование навыков и навыков.  
 Специальная подготовка в физическом спорте функциональных спортсменов в физическом спорте

Задачи физической подготовки:

– повышение функциональных способностей, успешное выполнение ватерной деятельности;

– воспитание физических способностей;

– достижение спортивной формы.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начальных и длительных периодах тренировок в занятиях с физической подготовкой (СФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения из гимнастики, легкой атлетики,

*Гимнастические упражнения* подразделяются на для мышц плечевого пояса и мышц туловища.

Упражнения выполняются без предметов гимнастические палки, гантели, резиновые снаряды (гимнастическая стенка и скамейка, разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и положения, стойку на лопатках, стойку на соединении нескольких акробатических упражнений.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м и 100 м в вертикальном направлении (чулок, бег в прыжке). Бег или прыжки (маленькие) (длина прыжка) (учебные прыжковые сборы).

Прыжки: через планку с прямого разбега; прыжок с места; в длину с разбега.

Метания мяча с места в стенку и дальность; броски набивного мяча (1 кг) из

Многоборья: спринтерские, прыжковые метания.

*Спортивные и подвижные игры.* Гандбол, футбол по правилам Олимпийские приемы техники игры в тактические действия и простейшие взаимодействия.

Подвижные игры (Приложение 1) действиями. По сигналу (преимущественно зрительных положений баскетбола, но перемещение при шагами).

Методически правильный подход к разности играет важную роль в развитии физических качеств и физической подготовке в периодических казахстанских чувствительных периодах.

*Физическое качество – быстрота*

Быстрота извлекается из внимания процессу формирования новых форм быстрой реакции.

1. Время проявления реакции;

2. Скорость движения;

3. Число движений.

Сочетание этих форм чётко и ритмично объясняет рост. С точки зрения развития её функции необходимо обеспечить подготовку.

*Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов*

1. Быстрые шаги без отягощения вперёд касанием земли ружной парир-ав алжидни-й(шисомА). же ша касанием зрумой оцнюйденем мяча другой.

2. Высокие старты 5-10 мд и сут а на ц в в л а р я х , тройка пода б р ы х по весу , В р ю е л н у я ю с ж я в р о с с е и д , затем с

3. Низкие старты -10 мд и с в г а п н о ц и н н о ю б т с 2 , т н а о к с ж е в , е мяча .

4. Старты лицом в л ю р е щ и щ и н д 0 д и м с . n a m Я о ч д и т с я н a 3 м о т с o г к a р д o a л ж e И н г р в з я т ь п e р e д и M e ж н o в ш p o л ь н я т . Упражнение полезно для развития стартовой с

5. То же , ч т o ш а т в a д н у щ и р 0 -5 д o п р a з в и д и я a т e к ь p o й т . Выполняется на время .

6. Бег на д и 40 м a н c ц и в к y c 300 к и м п o д п e и p m e a x н o д e я м щ и б e д в p н a т a ж e y н и c т a н ц и ю . Это же упражнение можно мячей .

7. Бег с касаниягеомд игце4 лнеамь3юо дсе р ев ускорение цию .

*Физическое качество гибкость*

Гибко-сшюсобноотльятвы движения амп лматкусдюмал дима дланшоллюоюсвоенияп р в а м o m и г и e p o n ы б e ж a т ь

*Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:*

развитибжеосгтисуставов , позвоночника ;

круговые движения конешмоскяминямо до вой е махи руками , е ю н а й и a m п y н e y д e й , выпадыв ле максима л ж н ы й н у д л o o л в ы ш a o г в ;

скручивания туловища в лево , в право ; мостик ;

упражнения в парах , помощь партнера п а ч e в ы х , т a з o б e d p e н н o м с y c т a в a x ;

на нюшаугат ;

накнлю вперёд , назад , влево , вправо ;

теужеражнения , вмяпчолмцяются с

тежеупражоненниюяп , с я в ь мячом , с партнером

*Физическое качество – ловкость*

Ловко-отъ спосюбнростьобрдинирсвоатв е д в и ж е н и я ю щ e с я и г p o в o й o c т a m a щ и e й щ e c c ю o p e d y н e o m i e o e n e c k a ч e c т в o , в к o т o p ь м e к ю e e б ы c o t p e a t y p c k в o p d a n a o c т и ч н o c т и , и , г и б к o c т и o в л a d e н и e и г p o в ы м и п p и e

Развивать ловкости р а б д у a т ь c н ь д a в o я m n a ч a ч т p e н и p o в p o o c н e e й c n ь в ы e , б o л e e c л o ж н ы e y п p a ж н e н и я

*Примерные общие упражнения для развития ловкости*

1. Кувырок вперёд через голову с пр согнутые в локтях р у ж и м o ж н o o i e л a п p c a d p o e d 0 к у

2. Кувырок назад п е d p p e e z m g n o a l o c y o u g н y т y ю в л o k t o

3. Те же кувыржиупр. 1 , 2 , но в стороны .

4. Падение назад и быстрое вставание .

5. Падение вперёд и быстрое вставание .

6. Гимнастское ( колесо ) влево и вправо .

7. Стойка на чгa o л o в e , o п ь o p a o й у c т e н ы .







В баскетболе оно очень важно и имеет решающее значение для развития индивидуальных навыков, как с мячом, так и без мяча. Баскетбол является сложной игрой, хотя и требует много времени для освоения. Сильные стороны включают в себя высокую скорость мяча от щита до борта, высокую точность и способность играть в жесткой обороне. Это требует от игроков высокой скорости реакции и хорошей координации.

*Примерные упражнения для развития скорости движения рук*

1. Ведение двумя мячами.
2. Передача двумя мячами на расстоянии 3-4 м.
3. Отбивание и ловля мяча в воздухе с помощью рук.
4. Передачи у стены в рамке с мячом в одну и другую сторону.
5. Жонглирование предметами с мячами одной и другой рукой.
6. Два игрока на расстоянии 3-4 м друг от друга передают мяч друг другу в течение 30 с. Проводить в воздухе мяч над головой.
7. То же, что и в пункте 6, но в положении сидя.
8. Ведение трех мячей одновременно.
9. Дриблинг на ходу двумя мячами на расстоянии 3-4 м. Пары играют как с одной, так и с другой стороны.
10. Отбивание, ловля мяча и передача двумя мячами в течение 30 с.

Значимое место в процессе обучения занимает и физическая подготовка спортсменов.

На занятиях по баскетболу проводятся подвижные игры в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для развития баскетбольных навыков, преимущество отдается коллективным, предполагающим эстафеты, командные игры, отличающимся друг от друга по сложности, может варьироваться и планирование установок. Перечень подвижных игр, применяемых в баскетболе, наиболее известными являются «день и ночь», «ведение мяча», «наседка», «баскетбольная передача».

Большое влияние на развитие баскетбольных навыков оказывают подвижные игры, формирующие важные качества личности, развивают координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, поддерживать равновесие, реакцию и др.

#### 4.1.2. Техническая тактическая подготовка

Наиболее характерной чертой является то, что обучение каждого приема изолировано, а затем соединяются в сложные комбинации. Главными объектами являются индивидуальные действия, основанные на исходных полудействиях и их комбинациях. Обучение каждому приему ведется в наиболее доступной форме. Применяются упражнения, позволяющие охватить наибольшее количество обучающихся и в то же время к

совершенно самостоятельно. При этом необходимо шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений: юттруджкому, от известного к неизвестному изучение приемов проводится только в самом изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний обращается на последовательность в выполнении согласованность движений по фазам. Для изучения правило, комплексные упражнения, в основном технических приемов. Комплексный характер партнеров, участвующих в выполнении упражнения выполнение приемов в сочетании с контрприемами преподавателя и игрока внимательного анализа где и в какой момент, за счет каких движений эффективным.

Современная техника игры в нападении не обходимых физических кондиций высокого уровня достаточного уровня развития специфических фундаментальных основ программы является уменьшением при игровых действиях в виду с-баркэтбол.

Эффективность процесса освоения техники умения преподавателя выстроить весь материал соблюдая принципы преемственности освоения особенно обучающие следует помнить, на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию базовых движений (правильное положение стопы и т. д.) на основе которых, в дальнейшем, действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения необходимо соблюдать его структурно-формальным развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует аспектами игровых приемов. Эта зависимость игровые действия применяются исключительно параллельно с рациональной техникой индивидуальные тактические действия. Как двигательного действия и обучающиеся овладеть необходимого уровнях равновесия, физическое образное ситуационного обучения. Подразумевается да приема в наиболее типичных для него искусства.

Сочетанию — приемы и адекватным им количеством по мере расширения арсенала изученных отдел. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными соответствия с внутренней логикой игры в ба

На завершающей стадии обучения с помощью действия предлазавтания его сюжета в быстроте его выполнения и скорости принятия игр как имитированного совершенства использования специальных методических повторению данного игрового приема или экстремальное: уменьшение или увеличение





*Прыжком:*

выполнение приема с места: шаг сзади стоящей ногой с последующим то  
 выполнение в прыжке (толчком) по сигналу  
 бега по зрительному сигналу педагога (партнера);

выполнение разновидностей приема в целом  
 передевший;

чередование разновидностей остановок  
 в ситуативных условиях: в различных позициях  
 варьируя скорость и направление предшеств  
 реагируя на условные сигналы  
 остановки (например, толчком левой и  
 коротких толчком левой и  
 состязания в точности и быстроте исполне  
 в эстафетах и подвижных играх

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:**На месте:*

выполнение поворотов вперед и назад  
 преподаватель (на «и» перенести вес тел  
 ноги приподнимая пятку; за счет  
 осуществить этой ногой переступание с одн  
 стоящую и вращением на ее носке);

выполнение разновидностей поворотов  
 каждую секунду амплитуду поворота  
 в стойке готовности; в стойке игрока, владе

выполнение поворотом на месте в стойке  
 движение на месте в стойке  
 на месте в стойке в стойке

выполнение поворотов после остановок пр  
 сочетании с последующими вариантами передви

*В движении:*

последовательных составных элементов  
 переступаний) на месте с переходом в передви  
 выполнение поворота по ориентирам при х  
 прямой;

выполнение приема в целом со сменой на пр  
 выполнение поворота в движении с заданн  
 звуковым, зрительным или комбинированным си  
 выполнение разновидностей приема на мест  
 а затем активного продвижения по площадке  
 площадки (в заданных коридорах).

*Техника ловли и передачи мяча*

*Ловля мяча* – прием техники, обеспечивающий увер

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками**на месте:*

имитация приема перекидки мяча  
 индивидуальные упражнения в ловле  
 над собой (посланного в чашку), разном  
 собой; после его отскока: инлай упрощен;  
 вышагиванием в ловле мяча, посланного пар  
 поставленные кисти; на разной высоте: над  
 отскоком, катящегося по полу;

ловля, мячтящего сбоку и постубивающего от  
 выполнение разновидностей ловли мяча,  
 предшествующего передвижения игрока и остан  
 выполнение разновидностей приема в эста  
 игрка:ти«гонка мячей по кругу», «передай мя

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей  
 остановок с ловлей мяча двумя руками:*

остановка изучаемым способом (двумя ша  
 отсчиовшего от площадки мяча, предварительно  
 выполнение изучаемой разновидности  
 вытянутой в сторону кисти партнера: а) с м  
 передвижения медленно бегом;

остановкымизучасомб с ловлей мяча, сле  
 вертикально вверх вытянутой в сторону руко  
 мяча;

выполнение изучаемой разновидности прием  
 партнером с лажкб)комомлепвстречного набрасы  
 траектории; в) после встречной передачи па  
 регламентируется звуковым сигналом игрока,

выполнение разновидностейей) пржюермас,ть в апрерь  
 момент передачи мяча партнером; в) направле  
 или на ход выполняющему остановку игроку);

выполнение разновидностей приема в соче  
 услохв шяротивоборства: подвижные игры типа «с

*Передача мяча* – прием техники владения мячом, с  
 перемещая мяч, создают благоприятную ситу  
 Существует несобольквыполнения передач. Он  
 положением мяча или характером движения ве  
 головы (сверху), от груди, от плеча, снизу  
 руками. Обученувеленсривидачает стоя на месте и  
 выполнение возможно в движении.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

имитация изучаемого способа передачи б  
 возвращение мовл оижсхидеңо е

имитация -лпоеврлид авч и парах перекладыванием м  
 другого;

передачи в парах с вышагиванием, изменя  
 полета мяча;

передачи мяча в парах, тройках и  
 мячами;

передачи мяча в различных построениях  
 треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с п  
 сторону от направления передачи;

передачи мяча партнеру через «слабые зон  
 (над плечом, над головой, под рукой и т. п.)  
 на месте; в) в сочетании с обманными движе  
 финтом и уходом от защитника;

передачи мяча с места движущемуся партн  
 поднятая рука и т. п.) или по его звуковому

направленное сочетание разновидностей пе  
 (по меретожникниигры): а) в подвижных имярч  
 в центр», «подвижная целнювиях0ипррвдв»про

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*



*При встречных передачах:*

выполнение изучаемого способа **п**трацщаму и г  
использованием двухшажного ритма работы ног  
руки партнера (с места, в ходъ бсгк ав пбодгбер)  
вертшкнао вверх с кисти вытянутой в сторону р  
выполнении герлцвни в движении, направляя  
партнеру: а) после собственного выбрасывания  
отскока от пола; , б) а бпреонслоег ол опвалрит нм ярчам навс  
игроку в заранее указанной точке площадки,  
и т. п. ;

выполнение передачи в движении неподвиж  
передачи партнера: иф навтсской о мр аекшораи, б  
(встречная передача выполняется по звуковом  
передачи в движении неподвижному игроку  
набегающему игроку и траекторию его полета;  
выполнении о г о з у р а с е м а в целом при движении  
колонн: а) с отскоком от пола; по прямой тр

*При поступательных передачах:*

выполнение изучаемого способа пос  
места на ориентир-в (сврых яруукту)ю: в перед  
стоящепмеур-с бдик у партнеру ;

игроку, начинающему движение ;

двигающемуся нападающему (после ло  
игрок выполняет один из освоенных игровых  
встречную передачу в движении другдвму жсн ари н  
поступательная передача с места двига  
сопровождающим рывком передающего игрока :  
передается мяч и скорость передвижения убеж  
поочередное выполниение итеи нрсекмальокди ми мяча м  
их передвижении по кругу: передача впереди  
выполнение поступательной передачи в дв  
вдоль площтардекки идгвруохков ;

выполнение разновидносту й а тв е сл т р н ь н х н е р е д  
эстафетах и подвижных играх типа «охота с м

*Техника ведения мяча (дриблинг мяча)*

Основопори ем техники нападения, позволяющ  
мячом по сл б щ а д щ е м диапазоном скоростей и  
применяется исходя из конкретной игровой си  
для перемещения по площадке, исходя из и  
для организации стремительной прксюжирга а  
овландия мячом на своей половине площадки ;

ухода от плотной опекиязущи о в и й а р н я щ и я х  
для длительного о ж о н т р о ш я р е а щ а е м у а д е р ж а н и е

Разновидности ведения в зависимости от в  
над ним: высокое и низкое ведение, со зрите  
мячом. Баскетболист, хорошо владеющий дри  
защитвиж юбой точке площадки и создать угроз  
с использованием, сжржкшнюи ваншя а или поворота  
в движении: изменением высоты отскока, нап  
передй, созбао спиной, между ногами или с повор

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:*

ведение на месте: с различной высотой о  
переводом мяча с руки на руку перед собой ;

ведение на расстоянии: – сирдяд ле жа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на о с руки – шюдр уюу ой, между ног, за спиной; – по о круг уу гв он корги или ног, по «восьмерке» и т. п.

ведение в движении по прямой одной и д ведение на отдельных отрезках дистанции;

разновидности ведения в движении с измен с обводк ошых ер ет юск, стульев или набивных скамеек, обручей и т. п.;

ведение с изменением направления движен требующих переключения зрительного анализат подсчетом находящихся внутри его разноцветн формы или цвета и т. п.);

ведение с изменением высоты отскока, движения, с переводом мяча с одной н р м к и и на педагога или партнера;

разновидности ведения в заданном коридо переводом мяча с руки на р з-ж у уд а р а е д п р а в о б о перемещении в л е в а в е р е в о д мяча у н д а р н с е й у р у р перемещением в л е в е в е р е в о д мяча на правую рук с сопровождением защитника; в условиях против

воспроизведение разновидностей ведения в номеров и, с «мячами», «пятнашки с ведением»,

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок после ведения мяча:*

выполнение варианта остановки (двумя одноударного лев е м д н е о н г и о я у д а п р о н о г о ведения на мес

выполнение разновидностей приема в цел ориентирам (разметка площадки, переносные с

вариативное выполнение разновидностей пр (подня е р а в р а в а я а р у в ж а двумя шагами, – о к о д ш ю в прыжком и т. п.); б) в ответ на изменение за

выставленной в пе р о с д а н р а в ж а с а й д в о у м о й шагами с л стойка с выставленн о о й с т в а п н е о р в е к д а л п е р в ы ж и к о н м о г с o й л o в

правой и т. п.).

*Техника броска мяча в корзину*

От н о с я к наиболее значимым прие м а с м я и к о р н ы е целью атакующих дей ф ф в к и и н р о к ь в o и p e д e л я e т

Существует несколько разновидностей выпо рядом критериев:

удаленность ю д и с т а н ц и я н н ы е б р о с к и к о л и ч е с т в о м к о н е ч н о б с т о е е й ж, в у м ч а с и л и у ю щ и х о й в р у

расположением мяча в начальн о й т м г o m л e o n b y б (р над головой, от плеча, от груди, с низу;

отношение м с к м о с т о р е в прыжке;

характером предшествующего б р в o с ж в и н и в и ( с н ы в ы с а г и в а н и я или после получения мяча о с o o t k ) п a p

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования бросков с места (штрафных бросков):*

имитация изучаемого способа броска бе во с п р o и з в e д e н и e м элементов техники в обратн

воспроизведение завершающего момента в ( «щелчок») на тыльную поверхность кистей о б



соревнования на результативность (разнокомандные).

#### *Техника игры в защите*

Приемы игры в защите направлены на прерывание атак соперника в корзину. Защитник постоянно стремится занять выгодное положение перед нападающим к щиту или на выгодное место также умение игрока препятствовать передаче. Соответственно технику защиты подразделяют на технику стоек и передвижений; технику противодействия и овладения мячом.

#### *Техника стоек и передвижений*

В технике защиты выделяют стойку с паравыставлением перед ногой и закрытую стойку.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп* применяется для нападения с мячом или без мяча вдали от щита и взятия корзины, а также при прерывании атак.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* используется при овладении мячом, и предназначена для предотвращения передачи.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах нападения в положении защитника лицом к нападающему сбоку на уровне ног соперника и активным прерыванием возможной передачи.

В защите используют все способы передвижения: ходьбу и бег, остановки, принципиальных различий и в технике их исполнения.

#### *Техника противодействия и овладения мячом*

К технике противодействия и овладения мячом относятся перехват мяча; накрывание и отбивание мяча.

#### Тактика игры

Средствами ведения игры в баскетбол являются различные способы. Каждый технический прием или их сочетание в игровой ситуации. Характер и содержание игры определяются игроками в каждый игровой момент условиями выполнения, а осмысленный выбор диктуется тактикой.

По направленности деятельности выделяют:

#### *Тактика нападения на ЭНП:*

- выход для владения мячом;
- выход для отвлечения мяча;
- атака корзины;
- «передай мяч и выходи»;
- розыгрыш мяча;
- наведение;
- пересечение

#### *Тактика защиты на ЭНП:*

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;

противостое атаке корзины;  
подстраховка;  
система личной защиты

По особенностям организации каждый раз делаются индивидуальные, групповые и командные.

На ЭНП не рекомендуется развивать тактику обучения игрока самостоятельного решения а также формировать умение ориентироваться на действия других игроков. В связи с этим рекомендуется уделять ЭНП обучению и совершенствованию действий и, частично, групповым тактическим защитам.

В этом возрасте сглажено традиционное представление о воспитании, очень востребованного в современном универсального игрока, обладающего широкими и тактическими навыками.

Значимое место в процессе ЭНП занимают спортивные игры.

На занятиях по баскетболу проводятся подвижные игры в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр преимущество отдается коллективным, предположительно эстафеты, командные игры отличаются друг от друга направленностью может варьироваться их установка. Перечень подвижных игр, применяемых в ЭНП. Наиболее известными являются «день и ночь», «сведение», «коршун и наседка», «дубаэсткаежнбыйт» др.

Большое влияние подвижные игры оказывают на ребенка, формирование важных качеств личности развивают тормозные процессы в хаотичных условиях, одни сигналы и удерживаться от движения по спонтанности, смелость, быстрота реакции.

#### 4.1.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на ЭНП предусматривает формирование не только знаний, но и навыков в области физкультурно-спортивных знаний в обществе; соблюдение стандартов спортивной культуры и общероссийские антидопинговые правила, утвержденные исполнительной властью в области физической культуры и спорта. Основными источниками информации являются учебники, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации, а также материалы, опубликованные в периодике.

восстановления физической активности, профилактики заболеваний.

Примерный учебный план по подготовке «баскетбол» в школе.

#### 4.1.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка организационно-педагогический процесс обучающихся.

Психическая подготовка — это комплекс мероприятий, применяемых с целью формирования у спортсменов необходимых для успешного выполнения тренировочных соревнований и надежного выступления в них.

На ЭНП психическая подготовка способствует физической и технической подготовке спортсменов перед соревнованиями и соревнованиями с высокой силой, страх перед возможным поражением, страх.

Для занятий баскетболом важно учитывать психическое состояние личности. Физические функции функциональных возможностей органов и систем составляют морфологические и функциональные способности человека реагировать на внешние и уравновесить себя с окружающей средой. Физические взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимосвязей поэтому оказывает влияние на работу внутренних органов сказывается на психике. И психическое здоровье человека является важным фактором в процессе подготовки спортсменов применяет метод обучающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан. Одни помогают мобилизовать силы, другие — наоборот. Отрицательные эмоции негативно влияют на результаты спортивных результатов.

Важно: Тренеру необходимо помнить о состоянии баскетболистов следует формировать игрока внутри коллектива (т.е. социализировать).

#### 4.1.5. Интегральная подготовка

Интегральная — это процесс, направленный на реализацию тренировочных эффектов (технических, тактической) в игровой соревновательной подготовке направлена на координацию и реализацию различных составляющих — тактической, тактической, психологической и др. подготовленности.

Интегральная подготовка баскетболистов направлена на

Использование подвижных игр в работе с начальным опытом соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к содержанию непосредственно игрового процесса подготовительных игр может быть все многообразие младшего возраста. Интегральная подготовка нескольких видов подготовки в одном с целью эффекты отдельных видов подготовки в целостности спортсмена.

На ЭНП интеграция видов подготовки может осуществляться в взаимосвязь воспитания физических качеств и эффективности обучения двигательным действиями. Формирование тактических умений в процессе реализации психологической подготовки в процессе влияния психологической подготовки на использование средств и методов психологических технических приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов возможных: реализация физических способностей совершенствование техники в процессе многократного совершенствования двигательных действий в физических усилиях и др.

Средствами интегральной подготовки является решение задач двух и более видов подготовки различного характера упражнений (подготовительные на переключения), учебные двусторонние и контрольные игры с выполнением определенных действий.

Средствами интегральной подготовки являются спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное деятельности в искусственно созданных условиях. Этого достигают изменением правил, структуры соревновательного противоборства подготовительных к баскетболу игр особенно капитан «Баскетбол без предметных» и др.

Моделирование специфики игры в баскетболе с целью эффективности воздействовать на формирование сочетаний навыков игры в баскетболе в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно использовать уменьшенных размеров площадку. Рекомендуется использовать игру между группами противоборствующих игроков по мере получения деятельности. На начальном этапе подготовки игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также естественные контрольные игры тематически как актуально.

в календарный план физкультурных и спортивных должно превышать нормы, установленной ФССП

Учебные-невременное и продуктивное средство баскетболистов при достаточной подготовленности это возможность для участников непосредственно виды предшествующей подготовки. В практике применяются при игре на один или на два шита в течение всего предусмотренного правилами игры соперничестве с равными по силам, бол

Игровое противоборство должно происходить руководством педагога с конкретными заданиями воспроизведем условиях соперничества тактике отработку групповых или командных тактике интеграцию всех компонентов подготовленности

Стимулировать выполнение игровую можно начисление очков за успешные игровые действия либо введение вариативности изменения правил не ограничена подготовленности обучающихся. Быть не только или уменьшение всего игрового времени, продолжительности отдельных игровых фаз (переход в передовой зоне, организационные моменты) обслуживания в процессе обучения могут сослужить гандиком (начислением дополнительных очков за безопасного мяча, введением в игру и другие принимающего поочередное участие в действиях азарт вызывают так называемые игры «на штрафное наказание» выполняют нешаговые действия: передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное спортсменов подкрепляется последующим их приглашенными командами.

Участие в календарных соревнованиях является максимальной и взаимосвязанной реализацией целостную игровую деятельность. Любые соревнования, как цель всей тренировочной системы интеграции системы предшествующих педагогич

#### 4.2. Программный материал в тренировочном этапе

##### II Этап тренировочный этап

Задачи:

- повышение уровня физической, психологической подготовки;
- повышение уровня интегральной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта, баскетбольной команды и т.д.



соревнованиях;

-сохранение и укрепление здоровья спортсменами;  
-формирование мотивированного интереса к занятиям спортом.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки спортсмена характеризуется следующими особенностями:

Для спортсменов с высокой подготовкой характерна высокая интенсивность и разнообразие физической подготовки, повышение объема и сложности тренировок, дальнейшему расширению круга задач и требований к спортсмену.

При планировании подготовки спортсменов в летний период средствами общей физической подготовки в этот период средствами общей физической подготовки на основе повышения уровня общей физической подготовки и развития функциональных возможностей организма.

В соревновательный период решаются задачи совершенствования техники выполнения контрольных нормативов.

#### 4.2.1. Физическая подготовка

**Физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ)**

Занятия по ОФП на УТЭ должны учитывать особенности организма спортсмена, органично сочетаться с техническими приемами и элементами игровой деятельности, быть максимально интересными для понимания важности и необходимости занятий для спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие функциональных возможностей спортсмена, отработку навыков выполнения упражнений.

Используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие основных игровых действий, а также на развитие физических качеств. От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе акцент направлен на совершенствование техники выполнения упражнений.

**Физическое качество – быстрота**

Быстрота – одно из ведущих физических качеств баскетболиста. Необходимо обладать способностью выполнения максимально коротких отрезков времени. В баскетболе быстрота выполнения действий на площадке характеризуется ритмичностью, варьированием скорости и амплитуды движений. Возрастной особенностью является то, что быстрота развивается в постоянной готовности быстро и неожиданно изменить темп движения. Возрастной особенностью является то, что быстрота является важным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует уделять особое внимание в процессе тренировки. Быстроту развивают с помощью тренировки с использованием специальных упражнений. Наиболее эффективными являются повторный бег с максимальным весом груза в беге с максимальной скоростью, акцент на движущийся объект. Упражнения необходимо проводить часто, но в относительно легкой форме, направленных на развитие быстроты, при этом необходимо контролировать показатели секунды и времени.

**Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов**

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, в стороны, при каждой смене направления. Также можно использовать упражнения с ведением мяча другой рукой.

2. Высокие стартовые мадридисиянвипка рбаах, в ртермойк подобранных по весу, росту, скорости. Выпол

3. Низкие старты в м.в дде нн мн юя ба.

4. Старты лицом или спиной. в пМярче дн анхао ддйтсс  
3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вес  
Упражнение полезно для развития стартовой с

5. Старты различных исходных положений: сид на спине, в планке, в п-р ф с м д е р о в т. Можно в дн т р о й к а х. Упражнения также полезно для разви

6. Старты после оприве одонли е н и я В ы с о о ш н я е т с я в полняет бег на месте, второй из пары удержи петле. По сигналу первый из па-р ф м е с т р а в. у На положительной стороне нн я о щ а д к м е п а р м и.

7. Старты после выполнения задания на час онной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые быструю разножку, прыжки на двух кжюр е д н о й станци ю 2 м е т р о в. Также возможна работа на к скорости развивает координацию спортсмена.

8. Бег на д ю с т м а н ц в н с з о к и м подниманием бед на такую же ди у п р а ж н ю н и Э т м о ж е о выполнять с мячей.

9. Бег с касанием-4 ю о м е ж ь н е р е х д и ц ю м н в з о к о ц и ю.

10. Беговые упражнения, такие как высоко скоки, приставные сек о ш к а и г, и, с к м р е с т н ы й 5 ш а м е т р а в д и с ц и е в у с к о р е н и е на такую же дистанцию.

Различные эстафеты с командным соревнован

#### *Физическое качество гибкость*

Гибкость способность выполнять движения с ма ходи для полноценного освоения техники игр с т р а в м а т и з м а. Важная особенность гибкости в а р е г р е с с и р у е т. Связки становятся мене е т я а этого качества - н а б л ю д я е т о я в д о р а 2 т а, далее достигнутых результатов. При развитии гибко дому игроку. Например, игроку с о г р а н и ч е н ы б о л ь ш е о (о и б ь е м о у, числу повторений) упражнений

#### *Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе:*

развитие гибкости суставов, позвоночника круговые движения конечностями, головой, ма х р и у к а м и, ногами с увеличенной амплитудой максимальный наклон туловища вдоль ног; скручивания туловища в лево, в право; мостик;

упражнения в парах, помощь партнера плечевых, тазобедренном суставах;

наклоны пагат;

наклоны вперед, назад, влево, вправо те

те же упражнения, выполняются с мячом;

те же упражнения, выполняются с мячом, с

#### *Физическое качество – ловкость*

Ловкость способность быстро овладеть н движения в соответствии с меняющейся игровой

Три проявления ловкости:

1-пространственная точность движений;  
 2-точность движений, осуществляемых в суставах;  
 3-движения, выполняемые в суставах в процессе движения.

В баскетболе ловкости следует уделять внимание, которые одновременно воздействуют на адаптацию.

Обязательное требование к упражнениям по развитию ловкости (целесообразно в подготовительной части тренировки игроков) обязательна для развития ловкости.

#### *Примерные общие упражнения для развития ловкости*

1. Кувырок вперед через голову с предвращением. Освоив упражнение, можно делать до 10 раз.
2. Кувырок назад через затылок в положение лежа на спине.
3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в положении лежа на спине.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
7. Стойка на голове, вначале с опорой у ног.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотами на 180 и 360°, с выносом ног в стороны.

11. На линии штрафного броска установка на прыжок. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в корзину.

12. Бросок по кольцу с вращением мяча в руках.

13. Бросок по кольцу с проносом мяча между ног. Отлично помогает для развития координации гимнастическому бревну, скамейке с вращением в воздухе.

#### *Примерные специальные упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180°.
2. Рывок с ведением мяча вправо и влево.
3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой.
4. Командная эстафета в беге на руках (конец зала 30 м).
5. Печенье для мяча у стены в парах со сменой мяча.
6. Рывок с ведением мяча от центра поля к мячом в руках и бросок по кольцу.
7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
8. Рывок с ведением мяча через гимнастические доски с мячом в руках.
9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым мячом в руки.

Различные виды бега с одновременным ведением мяча, выбрасывая прямые ноги вперед, подскок.



прыжки через длинную скакалку с дриблингом  
 щий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку  
 серийные прыжки с подтягиванием коленей  
 временно удерживая мяч в вытянутых 3-5 нгсд; голово  
 серийные прыжки на двух ногах с доставан  
 ями 205 2с0. Высота отметок на щите зависит о  
 добивание мяча и у в щ и а р а х И г р а н о в я т с я у щ и т  
 по сигналу тренера начинают прыжки с переда  
 на в р е м я с 3 0

ловля и передача мяча в парах в одном пр  
 два мяча ам) пвр бждкне, передвигаясь от кольца к к  
 и ш о д к о л ь ц а .

Любое прыжковое упражнение, выполняемое  
 ляться с использованием стойки баскетболист  
 игрок р а н е р у н е о б х о д и м о о с о б о е в н и м а н и е у д е л я

#### *Силовая подготовка баскетболиста*

Сила — способность преодолевать внешнее сопр  
 посредством мышечных напряжений. Сила освобо  
 силовые (статический режим, медленные (движ  
 сила, быстрые движения). Около 70 процентов  
 сит с к е р и о с о т в н о й х а р а к т е р . В б а с к е т б о л ь н о с е , э б о о р б р  
 щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динами  
 с движениями баскетболистов, применяемых в  
 направленные на развитие мышечной групп  
 бирательного характера на отдельные груп  
 довать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых спос  
 вышенным с у ш ф м т и ф ш ю подразделяются на упраж  
 и упражнения, отягощенные весом тела. Перва  
 набивные мячи, скамейки гимнастиче—с у н и р а ж н э н п  
 отжимания ж е д и а н и р а х . Выбор величины сопротивле  
 для развития силовых способностей должен б  
 возрастными и морфологическими особенностям

Важно: Тренировать тело по монбихтоьдиом том, что  
 силовые упражнения с отягощениями выполняют  
 перемещения в пространстве.

#### *Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе:*

сгибание и раз р е б л а ж а ; рук в упо  
 приседания, передвижения в полуприседе;  
 удержание «планки»;  
 «падение» вперед с энергичным отталкиван  
 подтягивания на перекладине, поднимание  
 сдвинуть с места партнера в с л ю н ж ю ; , п е р е  
 передвижение на руках в упоре с поддержк  
 одновременное выпрыгивание с партнером с  
 вывести партнера из равновесия, стоя спи

#### *Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе*

и з л о ж е н и я с и д я п о д н и м а н и е н а б и в н о г о м я ч  
 толкание набивного мяча (не более 1 кг)  
 круговая силовая а б я с т т р а е н н ц и р й о , в к н а б и 4 в н ы е м я ч и  
 «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин

толкание набивного мяча, отталкивание от пола во время отталкивания;

выталкивание партнера из круга без помощи вырывание мяча у партнера по команде перед движения в баскетбольной пероёке в потк снова в сторону;

передачи набивного мяча в парах или тройки и 4 3м друг от друга и передают мяч с фазой

В баскетболе очень важное значение имеют личные движения руками, как с мячом, так и в баскетболе уделяется очень мало внимания, и зависит очень многое. Сильные, цепкие о ружья мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать постоянно. Для этой цели лучше всего подходит, отжимания от пола на пальцах, висы и п

*Примерные упражнения для развития быстроты движения рук*

1. Ведение д в дж о мя ч ей .
2. Передачи р е д х в у мя ч ей у -30-40 н ы с . на время
3. Отбивание и л-т р е л ю в т я н щ и в с у ж ы х мя ч ей , с т о я н и и 3 2 м .
4. Передачи у с т е н ы п р а в ы м и в р у к а м и с м о д е л ю в р е м я
5. Жонглирование п р е м я д в у м и н и м я м и о д н о й и д в у м я м и
6. Два игрока, лежа на -3 ж и м в о т р у г н а о т р а д с р у д в а н т р и мя ч а -30-40 в р е м я Проводится как соревновательное п р е д а ч .
7. То же, что в предыдущем упражнении, но
8. Ведение трех м я ч е й на время
9. Дриблинг у с т е н ы н а в ы т я н у т ы 30-40 ф у з а х П р о в о д и т с я как соревнование на количество ударов
10. Отбивание, л о в л я т и с е с т ь п р е д а ч мя ч ей в т е м п е н а д о в р 30 м я с .

Нужно также учитывать, что основным отличием подготовки на ЭНП является включение специальных упражнений для развития р в м в н о й г о л о в ы ж и в Н У Т Э , силовая подготовка спортсменов включает в себя основу силовой подготовки спортсменов была так как еще не з а к о н ч е н и я п р о ф е с с и о н о в с

#### 4.2.2. Техника саккажи чие сткеахян илюодготов

На УТЭ д в у м л е т с п о р т с м е н к л у д о щ и м н ы н о а б в л я т с я т е х н и ч е с к о й с и т а к т и ч е с к о й п о д г o т o в к и :

дриблинга с с ю п р о з т и в н а е н м е с м т e и в д в и ж е н и и о б ы г р ы ш а 1 и з р а з л и ч н ы х у а ц и и ц и й , р а в н о ц м н ч з а в е р я ш e a n t i a k и р а з л и ч н ы м и с п o c o б a м и ;

работы ног, о с ч e a n и o в o м я ч а p и и п p o c y л e д р и б л и н г р а з л и ч н ы х в ы а в м o d ф ы o t в и p o й к a x , п я т е p к a x ;

создания с и т у а ц и и д л я и г р л o в л и и п e p e d a ч и м я ч a c c o п p o p я d a e n n e m i п e p e d a в з a в и c и м o c т и o т c и т у а ц и и ;

открывания д м я ч a o c y c e n p и я т и в л e н и e м и б e з ; п o d б o p a в н o k и p e n n и , и б p o k a п p и п o d б o p e ; з a щ и т ы п p o т и в м и г p и c k p o k a м б e б ы м я p a g o z a t p и v a

напидя, защиты в быстром отрыве;  
 игры в нападении в бою защитные в меньшинстве  
 позиционной командной защиты;  
 личного прессинга;  
 позиционного нападения;  
 взаимодействия игроков (внутри оборонительной  
 лицевой линией);  
 различных видов зонного прессинга и зонной  
 Основны ет обхитриваю тическо йс шпортм еонго овв книа УТЭ.

### Дриблинг

Огромную роль в баскетболе играют игроки, владеющие мячом  
 мячом предьявляю тся мкна в сию щидке и в р е в о г а в и а  
 поэтому в р м н о е юиГ Энрае н-к р ыподаватели должны уде  
 мяча.

НаЭНПбучающие с а с в о в ы е и приёмы в л р ь д e l n и н я м  
 связи с ктаежд, ы м н тэот аспом подг ощиогвек ир а к л а ё с т с , ютгры т  
 более качественной Наиг р Ы Э в т е н х а н и а к д а e н в e д e н и я м  
 изучении совершенств в о м б и н а р и й л и ч н ф в н д o в и ю б ы  
 1 на 1. Из у ч р e и ё м о в н п o d p o в и ж в н o o д и т ь с я в т р и э т а п а  
 на месте;  
 в движении;  
 в игровой ситуации.

### Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

ведение мяча нач м е й с т е ф ш е р е д o k c t ю e и з а ш а  
 наружу" и з а р а в o d a н и e p e d п e o б o з и a , ш a ф и н т a в н o p ж k i a  
 зашаги в а р в e p d п o d з a ш a й и в a ш и e n ; и с п и н , п e р e в  
 зашаги в а н ш a p y ж y у т p e p e в o d п e р e d c o б o t i d , и ф и г н и т ;

ведение мяча в и к e в o й н d o л и ц e в a o i p a в л e z н и e ж e n p  
 комбинаций из финтов и переводов;

игра 1х1 после , o б з a e d a a ч н a i y i c c п o o л e b з o o k в a ш e t ь ф k i a n k  
 переводов в o d л ч т c б ы o б ы г p a т ь з a щ и т н и к a ;

зигзаг ц e a g n o a d a в ю п o л т o p a к o p и d o p a c a т  
 упражнения можно л м e в я щ и т н и d a н и a л o d ж o c т и в м у ш и p  
 на пример ж a т ь д e p y k и z a c з i a и щ ю т e , p d б p o ж a т ь в p y k a m  
 которого о с д u a ш e л c e n n и л e c o в o e a p t n e p a в н n n a d e y б и ш в a n  
 перехваты к м e n e й n a c o б л ю д e н и e п o d и н c т и a n k ю и н и t , a k и g  
 выбиванием мяча;

игра на п-а д а ц ю щ и й в к o p и d o p a x y п p o б a ж н e a n t i a k и c e  
 отделить p и d ф p a k ю o i n в e c e i л o n i a p d a k ж d o m k o p и d o p e O n a  
 игроков, з a d a ч a б ы n p a d в ю щ a п a d a ю щ e g e и p и e p e m  
 задача з a c п o i b t л n i c d k a a т ь д и c т a n ц и ю c я п p e p e d n i p o k o  
 обыграть. Для т и p ю o в , a т n t o i b p o m o в и в c t z a a n c i o в i g i e t , b m  
 выбитый мяча 1 п o p e k x o в a t 2 o ч k a , o б n a p a d i a ю щ e п m y p  
 Нападающий игрок п e p c e л d e a e c t б ы г p ы c a л e d y ю щ e м a щ и п  
 после того, к a c л c i a , p o i n t o c y x d p ы x i a k n e n и e y п p i p o d o л ж  
 время и б o d o o п p e d e л e б p a n o y k o л o n i a ж e o t в a n a ш p и m e p

Основной задаче й н p a б ю т в л a n d e n и g в e м e ч н o m м и n  
 зрительного контроля с п o o y a n t o c m u a t n p e o b k ю d a i n m i o e п c  
 важность работы к б e t p e p ы a t и л n i o o i p o o y a n n o e n e p i p  
 выполнения p i a e ж e n e n и я . C a m o й к ю o й п y л я o p c n в o i e n o i ш и m i e x n  
 является ранний п e p e x o d p c i t e m a d k o П p o p i u m e t o n a e n u a i e i z p  
 обыгрывает в o i m p o ж n ю б e z д ю p в e ё d m a n i d o d a n t n o m a t t i e z , m  
 потом в д в и ж a n k и и , в n a m z a c t o e m p o c t и в л e i n и e y m y c c t o t i t e p i n k





во время новок в один ил дванкя нмя нга и пап отпакже  
в время повыршат гиваний .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:*

*Двумя шагами:*

легко атлетические прыжки в шаге ;  
прыжки в шаге сы рнаозсвкоормо тноамр усжгуо: п « по кочка  
бег с акцентиреннанынншм гуодмл вк уи кю зца джхх то  
через тгичменсаксу ю скамейку или по другим ориен  
имитация шаго жс еу ш р а ж в к н и е м и с р х a o в д н o o e e с н и o i l :  
стойка гис т от в о н л o c k t o m в п е р е у д и и н т e н я n n d i j i n j i a k g o z i a d i  
ног ой приходом н у д в р ж o a k i o п р a в н ю н e c t a i l я я т e л ч  
вперед, прийти в исходное положение ;  
выполнение вариантов изучаемого при  
правой и левой) в целом после ходильбзр иит еблельна  
сигналгуо гпае д(апартнера) .

*Прыжком:*

выполнение приема остоже-отаж:й киас хгоднювености ;  
шаг сзади стоящей ногой и с п р и з в а д у ю щ и м н o  
выполнение в н ф в а n t п р ы ж к o m ( т л o c e л в ч o i j o ) м e п p o d o  
бег а по асри(ернагзиретке пл омцралдокм, ш.о)т, метюамз в у  
з р и т e o m c y i г н a л у -п р r e e i n o e d p a в a т e л я ( п a р т н e р a ) ;  
выполнение н о р a t z e i j o в и p d i e m a в н ц a e n p o a m b л e c i n i c c k o e p n  
передвижений ;  
чередовани н o в и d p a o c t e i j o o c t a n o в o k д в у м я  
в ситуативных условиях: в различных позициях  
варь и р у r i j a t r a в ш p e n d i e c t в и у р o d o в o ж e n и я ;  
реагируя на н у a c л ю в n e n d e a g o i t a , p m e o g m e a n m e n i j u  
остановки ( н a п р и ш и e p , в -и o c c t p o a k n o d v k i a n c y д л и н e в i a y m  
коротких-оcсвтиасншквжж о м т о л ч к o m л e в o i j o и т . д . ) ;  
состязания в т e ч н o c t i n i n i n i b i c i p y r i a e m a c o a f k  
и подвижных играх .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:*

*На месте:*

выполнение пов о р a z d v a k n i « н » п e р e н e c t o t o в y в н e p e d и c в o я щ e i j  
« н р a z » д в a k n i « н » п e р e н e c t o t o в y в н e p e d и c в o я щ e i j  
пятку сзайд;и нcат e n p a z a ж к и в a я c b в п e р т e n i t c b o я щ e i j  
переступдн и в р e м e n n y м п e р e н o c o m ц y н o e c i a в т p e a l c e n i  
носке) ;

выполнение p a i z n p o o v v i o d p o o t c o t в н a c o m б e c t в e e n v n b m e л k o  
каждым и з а ю ш в i a m p c b a и p y a n o v n p o y d y ( т . e . - p a c c m a k a )  
в стойке г o i j o k e n o i r y o k a в в л a d e ю щ e g o м я ч o m ;

выполнение н p a o v m e p c o t t e o m в c t o i j e л e g o y o i j n o c п и p  
движения н n z a m c п o c o б o m ÷ п e p e d p r o j e g e n i m e p a d n o i j p o p e  
наз-ардывок на исходную позицию и т. п. ;

выполнение пов о р a t n o v o n o c p r e o i z в o o b y o p m e n t y  
с о ч e т a n и y ю щ и m c i c л a d p i a n t a m и п e р e d в и ж e n и j .

*В движении:*

п о c л e d o в a т e л e n o e в ы k o л a в н o в x п e p l i ( e m a n c e n i j  
п e р e c t y п a n e i j c ) i n e a p e m x e c d o m в п e р e d в и ж e n и e ;

выполнение поворота по орие р и и p a e d л e p n o m  
прямой ;

выполнение приема в i e n l i o a m d c v o i j e m e i n i o i j o n c a l e p

выполнение пикврита вадвннорйа замепткит уд жо й п  
з в у к о з в р ы м т, е л ь н ы м и л и к о м б и н и р о в а н н ы м с и г н а л а  
выполнение рапзрнроевмид нса с тмеей тпер еио до д в ш ж е м и п  
а з а т е м н о а г ю т и п р о т и в о д е й з а ш т н а у н а о в о н г о р г а о н а с т е н а  
п л о щ а д к и ( в з а д а н н ы х к о р и д о р а х ) .

#### *Ловля и передача мяча*

НаЭНП спортсмены уже еурсе в дса инлу мячвал юд виуим я в р  
д в и ж е н и и . з а н д а а ч а т э р е н е р а у о о с д в н о о и т ь р у п к e o p i e , д а с к o в р e o r s h  
и т о ч н о с т ь п e a p k e ж д e a ч у и с л м o я ж н а я т ь л o c в л o k н ш e п e r m o d n a i k и  
с п e c и а л ь н ы х у п р а ж н e в e ш н и e й . д в н у а x У л Т e Э и м e e т м e c т  
у т я ж e л e н н ы x и м н а н б e в и e в р д ш e я н с с т o в o в а н и я п e p e k д a ш n и . л o

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:*

и м и т а ц и я к р ш а d a в a e p i e м мяча из рук одного о  
и н д и в и д у а л ь н ы е л y o i p л a e k n e m n i n a , в п o d б p a d e н c n o o б  
( п o c л а н н o г o в и c e т м e н y a ) ч , o m o й o a в в p a d e c t n e : н a d т c ю б ю й  
п o л a : у p o в н e п o я c a у п p a ж e e n n ш a и n a o n a c t i e м и в c л в o  
п o c л а н n a p t o n e p o m : п o н a в e c a n p o a i n e e r a п e o k t t o a p v i i e n v  
р а з н o й в ы c o т e : н a d л o b v o л o p o y d и , н a o y p a v n e ю o c k o  
л o в л я мяча, л e т я щ e c r o c б o o k y a p b i v o c y t a y c a z a d и  
в ы п o л н e н и e р a z n o l v i i d n o y c t a e , й ш o c л a n n o o c o л e  
п р e d ш e c т в у ю щ e г o и п p e o p k e a d v i i ж e c n i a n o p v a k i n ; o v i y p o m e n e a n  
э c т a ф e т в a i j k , n y k o d и п o d г o t o v a i t e « п ь o n ы k a и m p ч a c d i a i n o m k  
и c a d и c ь » , « м я ч л o в ц у » и д p .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:*

o c т a н o в k a c i v c a b o m m ( д в у м я ш a г a м и и л и п  
o т c k o ч и в ш e г o o т п л o щ a d k и мяча, п р e d в a p и т e л ь  
в ы п o л н e н и e и з y ч a e м o й р a z n o v и d н o c т и п p и e m  
п a p т н e p a : a ) c м e c т a ; б б й ; п e ф л e o п a p e d v p ж a d v и ж  
o c т a н o в k a и з y ч a e м ы м c п o c o б o м c  
п o d б p o ш e n н o г o п a p т н e p o м в e p т и k a л ь н o в в e p x в  
« з a в и c ш e г o » в в o з д y x e мяча;

в ы п o л н e н и e и з y ч a e м o й p a z i o v и d n o c т и o v p i e i m  
п a p т н e p o м c o т c k o k o м o т п o л a ; б ) п o c л e в c т p  
т p a e k т o p и и ; в ) п o c л e в c т p e ч н o й п e p e d a ч и п a  
p e г л a м e n т и p y e т c я з в y k o o v l ы n ы a ю щ e г n o a л o o c m t a i n g o p v o k k y a ) ;

в ы п o л н e н и e р a z n o v и d н o c т e й п p и e m a , в a p ь и p  
м o м e n т п e p e d a ч и мяча п a p т н e p o м ; в ) н a п p a в л e  
и л и н a х o d в ы п o л н я ю щ e м у o c т a н o в k y и г p o к y ) ;

в ы п o л н e a n z i n e o v e i d n p p e m a в c o ч и г p a v и m i c д ф й c  
у c л o в и я ж o б p o c т в a : п o d в и ж p a n и i t a p ы a ж , и п a м я ч k a

*Передача мяча* – п р и e m н и e и в л a d e н и я м я ч o m p o c o п ю a m  
п e p e м e щ a я д м ю n , o б i p a v и t n y o c и t z a a v e p y o e n d i a я a т a k  
C y щ e c т в y e e c k o л ь k o c п o c o б e p e d a v ч ы п o л o n e i n i p a z л и ч  
п o л o ж e н и e м мяча д в л и ж e n i p a v e p x o m x к o n e ч н o c т e  
г o л o ( в c ь в e p x y p ) y , d i o , t o t п л e ч н a a , d o c л ю и v o y , ( c p o y k y o , m ) ,  
p y k a m и . O б y ч e n i e e п a m p i c d a k n e c т o я n a o c m e o c e t n e i a i п  
в ы п o л н e н и e в o з м o ж н o в д в и ж e н и и .

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

и м и т а ц и я и з y c o б a e m o d a c o p i c i b c e z мяча в c e p p a y d v  
в o z a v p e н и e м в и c x o d н o e п o л o ж e н и e ;

и м и т а ц и я - л п o e v p l e i p a v x и п a e p e k л a d ы в a н и e м мяча из

д р у г о г о ;

п е р е д а ч и в п а р а х и з с м е н н ы х а г д и в с а т н а р и с е м , ю и т р а е п о е л т а м я ч а ;

п е р е д а ч и м я ч а в п а р а х е , т а н р о й к а н ж е с ж о д р ь у х и м и

п е р е д а ч и м я ч а в р о р а н з и л и х ч н (ы в о п в о с т р в е ч н ы р е н к т т р е у г о л ь н и к е , к в а д р а т е щ и м к е р у г д е в и и ж е т н . и е п m . ) в с с л е д с т р о о н у а п р а в л е н и я п е р е д а ч и ;

п е р е д а ч и м я ч а п а р т н е р у ч е р е з у к л о н а б ы л о з o o ( н а д п л е ч о м в о ш а д п o d p y k o ш и г и в а н и e m ; б ) в с o ч н а м е с т в ; с в ч e б м а н ш ы м и д в и ж е н и e m т а н и и н o m ; п o d л ф и н т o м и у х o д o м o т з а щ и т н и к а ;

п е р е д а ч и м я ч и ж у с с e м у с я a п д p t n e p p a з м e a t k o a p и e л п o d н я т а я p y ш a п ю e г ю . ) в y k o в o м у c и г н a л y ;

н а п р а в л e н н o e a z s n o ч в и т a n u и e r e й п e p e d a ч e p c k и e p m a m ( п o м e p e a o c e k c n e i k k и и г p ы ) и : г p a a ) x в i п c a d в i k ж e n ы x d m i a й в ц e н т p » , « п o c d b o и ж n e a p e d a e c л e n o i в и т я . x p . и ; г p b o ) в o v g o y c n p o

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*

*При встречных передачах:*

в ы п o л н e н и e и з y ч a e p m a o i c ш o d в б и ж e н o я щ e m y o d и в и c п o л ь з o в a н ш a e ж n o d r o p и т m a n p m a b o t m я ч o g : k i a d t и в p y k и п a a p ( e r e m e c t a v б e г x e o ) д ь б б e ; м я ч o a e k a o ш o d б p e в e p т и к a л ь н ю c в в e p y o ш и x в c т o p o н y p y k и п a p т н e p a ;

в ы п o л н e н и e e e p d a o ч и в д в и ж e н и и n e п n o a d в p и a ж n л o я c п a p т n e p o y c : л e a ) c o б c т в e n n o m a v б e p a e d ы k a o б ю й ( e m ) o б o т c k o k a a ; o t б ) п л o ш a и e м я ч a н a б p o ш e a n n o t p e ч п u a p n a б e и г p o ж a p v n e e y k a z a n n o y o б o z k a ч e n n o ц и d k и n и e й p a и т . п . ;

в ы п o л н e н и e п e p e d a ч и ж в o d в и ж a щ e m y o n e p d v u p п e p e d a ч и : п a t p c k o e o a m o t п o л a p a б ю t o p и n a v e ) н ю й п ( в ф e ч н a я п e p e d a ч a v u k o c в o i t m n u a e l t u c я n a б e g a o щ e g o и г

п e p e d a ч и в д в и ж e н и и н e п o d в и ж н н p e д и a г p и o k н a б e g a o щ e m y и г t p a e k i t o p e i t o a ; e

в ы п o л н e н и e o g o z u p a e m a в ц e л c o m o p p r c i m e d v o в ж e i n v и k o л o c n o : t c k o k o m o t п o л a ; п o п p я м o й т p a e k t o p и

*При поступательных передачах:*

в ы п o л н e н и e и з y ч н o m o y п a t c e п л o c h o o b i a п e p e d a ч и e n ( в ы т я н у т p u e n d в e p e x p y k y ) :

c т я o щ e m y в a c e ф e y d и п a p т n e p y ;

и г p o к y , н a ч и н a o щ e m y д в и ж e н и e ;

д в и г a o щ e m y c я n a ш a e d a o щ e m y m ( я n c a в ы ц o в л и n k a e n t и o o c в o e n n ы x и г p o в ы x c n p c i e m a o v ш c i v v c y t p e ч н y o п e p e d д р y г o м y п a p т n e p y , б p в o e c d o e k n и в e д в и ж e н и и и т . п . ) ;

п o c т y п a т e л ь н a c я m e e c p t e a d a ч a в и г a o щ e m y c o я e t a a n p и t c o п p o в o ж d a o щ и m e p p d a o c m g o и г p o d и c t a v n a c p и b ы a p p y o n a t п e p e d a e т c я м я ч и c k o p o c т ь п e p e d в и ж e н и я y б e г

п o o ч e p e d н o e в m n o o d e i m e и p и e e c k o л ь к и м и м я и x п e p e e n d и v и i j o k p y г y : п e p e d a ч a в п e p e d и б e г y щ e

в ы п o л н e н и e п o c т y п a т e л ь н ф и п a p e a p л e d e a л ч ы n o m d в e в d o л л o щ a d t k p и e x d v и u g x p o k o v ;

в ы п o л н e н и e p a z p e v i ш d i x o c и t e ш o c v t c y t n a v e d в и ж e n и e э c т a ф e t a x n ы x п и o g d p a и x ж t и п a « c a x p o i t a m я c c o m m a » я , o m « c , a л k и

*Открытие для получения мяча*

П o м и м o т e x н и к и ж и e d e n и я a m e p и a e n и t e e x a n i a k и , л o

передачи мяча осуществляется одинаково в зависимости от положения мяча.

Существует три вида защиты от проникновения мяча через защитника:  
через заступ;  
при помощи разворота (пivота).

Освоение каждого отрывания не требует особого внимания. Провести устное объяснение, и при необходимости открыть.

Основным упражнением отрывания мяча является 1 на 1 с защитой. Работать в зависимости от того, кто оторвет мяч. Защитник должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч. Можно использовать различные варианты, например, бонусные очки.

Одной из самых распространенных ошибок при отрывании мяча является отрывание мяча от защитника. Защитник должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч. Можно использовать различные варианты, например, бонусные очки.

#### *Подбор в нападении*

Как известно, подбор осуществляется в зависимости от положения мяча. Владелец мяча должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч.

#### *Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:*

передача мяча защитнику в зависимости от положения мяча в прыжке;

передача мяча защитнику друг за другом;

передача мяча в защитной зоне в двух кольцах с помощью защитника;

игра 1 на 1 с защитой. Владелец мяча должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч. Можно использовать различные варианты, например, бонусные очки.

Выше были рассмотрены блоки техники нападения. Техники защиты, включают в себя:

техника защитной стойки и передвижений

техника противоборства с защитником, защита мяча, защита от подборки и отбора при подборе.

#### *Техника стойки и передвижений*

В технике защитной стойки выделяются два типа стойки, это стойка в зависимости от положения ног и закрытую стойку.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп* применяется в зависимости от положения мяча. Игрок должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* используется в зависимости от положения мяча. Игрок должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч.

*Закрытая стойка* применяется в зависимости от положения мяча. Игрок должен быть в состоянии перехватить мяч, зная, что игрок может оторвать мяч.

В защите и сеп ослпозсуоубты впе ред вр жоний ютк при р  
 разновидных одьбы и белгаав, о ро о т в о в о р ж к ж к о в н е т С  
 принципиальных раия и и с и й о и н в н ш я х н и к е

*Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.*

К технике против осд емйасчтовми яо тингорсвьякпбсияв: а нвибер ь  
 также на (рыножн) и е и отбивабриюескмяжча Кпргиехнике  
 игру безавмячагся вырбевжвание и мяча пуртиэн апчирнеадеа  
 изучение применения заслона, поэтсовмоуе нмие до  
 противодействуй Надвотк изучению предлага  
 противодвизисну: смена игромовниелеацштудацият  
 размена прохождении заслона со свои УТЭ свгюп  
 двух лет осваивуаонисаянвы противодействуйча  
 использования заслона различржжамии амплу  
 помощь игрока при засилгорноекуи (впорзивираргн укск)мвдоуча  
 использоуаннаиягзраосклами разашинныхпрампивуавюремка  
 дальнейшей подетраковидройока (б)р а и Цигр джасйнео  
 защитные, малую роль играеткво мму нв и акциция, ижорг  
 дополнительное пздэюствшсе еяво игроэктоовмунантеодб  
 обучать разговор уки мрзвдшвтив.о Гврреаме на юфр "яз ың а  
 мяче", -в' а р н у о г в", "смена" и т. д. и т. п.

*Техника блокировки игрока при подборе*

После выполнения ирокброснападения игроку  
 осущевить блокировку игрокаодбюр ортюаюиз ючтаов  
 противомноажиноавлениии, также этвштнр а й м н и н "а.з  
 приём играет боослвощеунки ир оклоьмавн д н о й е з т а с ц и т о с, н о т в а  
 подбора мяча в защите.

*Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:*

Игра 1 на 1 в наартаодбо ра кмжчагдвиеиом бурра  
 игрок заашитт ып еортедд ачу и гврыопкоул няаеша дреынвиюж ижн имяч  
 выполняет бромектв жлийцо прыждбмр е в б э ж д а м а  
 игрсжакиты не дать иддьюбрмуь Ияранзвандеткя м  
 очко, подборонкнападдбир в защите 1 очко.

Игра в тройках с акцентом на подбор  
 упражнении один иарривздныхыиср ойгворонкн азпащитетн  
 передачу а д д а ю щ е м у, а б н а ж а д а ю щ а д ф а у ( б е ю г р а  
 очки.

Игра за блок Зитня нвах ойдртоскяи нвиг цлоикцие вноайп алд  
 трехочксивий Олдинитникэвщмжреданому из напада  
 следует бросок. сТаажвдигтй сзгаициуг некоеслуи на оидбиа  
 защитники такуюошша противопио лсожднбиер аккоотльнцпа д  
 добивают мяч до бтьектлшоращштржикшенеавозьмут

Игра за блок 5, нантб. вТопржедыадмуоигр а у в р я т ж н с  
 в пятерках.

Игра за буюкй смесреЗ на пэ.ре Игерцакоит сзяащитвн  
 поружгу. Мяч-препдавжжакляроельнхрпо под аввьяптоеллня ет б  
 каждыйрж защиты должегнрожайтниа павсеения и солиб  
 подбирают защитаняккиу,ютт она о н и р о т и в о ш и л о п ж о н д o б e и p  
 нападающиедобиваютимяч о ж а т н е н л в б р а ю щ и т н и к и н e  
 в руки.

Игра за бломес т п б р е м e н б а й Т ф ж е д ы д а м с e м, у н ш o p a  
 игра выполняется в пятерках.

### 4.2.3. Tактическая подготовка

Средствами ведения игры в баскетболе многообразие их сплечены. Каждый лигери испроичмет в конкретносийтмарной Характрдивидудержажие взаимодийси-прркнвровиврвжйыйомент общимювялуснбиями их выполшкешенныйуевтьсбяори здбиркано Иота направленности вьддетлялютнодва равдвния тактиосо боеснтням организации подждзделрвудена груиндивидуальнысцюмагруднысевы

Научебное и ровочномучатятпсея следующие раподготовки:

- различные вьявмодрфйотвиroyках, пятерках;
- быстрый отрыв ниср,а знаещинападбестром отрыв
- игра в нападетнвиеи вбмстльшиитнессвве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение.

НаЭНП спортсменоредлятаучеюьюеоньяжморфу-йцвход". ИаеУТЭолее углоувбкласннаоряптосомдеонмоув, при таткики нападения вьявмодрфйотвиroyках, пятерках, как амрук в ргуркой,квасьмерка, перрдаеакумняднууюв зоноткрывание под мяч, засдаолныес двух сторон и

Кроме этУТЭ,рен-вредпаова тдеолижны уднеиматные инападении нвтббольшив защитерва нмезнаещиинсбвотр раннего нападения. тРтеаткьеккгда УТЭучения использование личонмоуй тзаакцииткья, сзяошиагосым исшпресисти также зорцииникомандной илшчншыйозащитемы в арианаНат УТЭс вдьцух лет уже изучаются в опроссы нзпоанкжой создания сит уацй иядля нпроигмо в ирди ирзоавжитыком тактижедсйствий в заицшптоелъяз унастрсыдбнйи 4x4, 5

### 4.2.4. Участие в спортивных сор

Главное УоТтЭлючиЭНП заключнаМТЭсая свпспрамсимнаеосновное пивогоефициальное- ПерренновониРеосси иопределяет основные пвоадгачтиювикетриегбровВосни нуачебтренировочная яадперяатвеллельнао снтаь формиврковвануеб азскаев умепнриименяйтнпользовать енужшыеэлементны и постоянно изменяющащисях. и гПроозвтыохмудгипауо ВУКтиЭбастрнее рупреподавателю будет наеросбехноадли мвл аудвееипияч иэлемаемнит за счет раосширания в и д ю с о б е й т е х а н и т ч а е у с л о ж н е н и я у с л о в и й и х в ы п о л н е н и я .

ИменноУТЭа роисходит постекпензрыое ишоамучеходо баскетболу.

Таблица

Основные отличия Мини-баскетбола и баскетбола 5х5

Основные отличия			
Правила -босМин	Мин-и баскетб	Баскетб	Правила по ба
Мяч № 5			Мяч № 6, 7
Продолжительно 4 четверти по			Продолжительно 4 четверти по
Ограничения в			Неограничений

применении форм				замене игроков
Ограничения по игрокам				Нет ограничений формам защиты
Различия по ко таймаутов				Различия по ко таймаутов

Связано это с тем, что баскетбол контактная игра, проходящая на высоких скоростях и в моменты, требующие от игроков высоких кондиций в условиях травматизма растущего организма, добиться тех или иных элементов и диалитических элементов с помощью удовольствия и легкостью соревноваться с соперником. Игрок баскетбола упрощены в развитии, соревновательный уровень детства и взрослого. В отечественной литературе по баскетболу описано сосуществование баскетбола 5х5.

Существуют различные правила и структура баскетбола. На первом этапе обучения используются упражнения, не требующие сложного обучения, умения и хорошей разминки. В упражнениях используются мячи, с которыми работают четверть и половина, также используются ограничения по времени и количеству игроков. В третьем году обучения используются упражнения, направленные на развитие навыков.

Основная задача подготовки в спорте заключается в развитии навыков выступления на соревнованиях.

Подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется с помощью циклов, а также с помощью тренировок на площадке. Велотренировки проводятся в свободное время для выполнения функций спортсменов, с помощью которых осуществляется подготовка к соревнованиям. Подготовка осуществляется в соответствии с возможностями.

Для того чтобы определить цели и задачи необходимо составить программу тренировок. В таблице приведены примеры тренировок для девочек первого года УТЭ.

Календарный план для групп УТЭ спортивной школы основан на календарных официальных физкультурных мероприятиях Красноярского края отдельно для девочек (девушек).

Таблица

Примерный календарный план тренировок для девочек

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации
IX	1	30.08-05.09	Тренировочные занятия
	2	06-12	Тренировочные занятия
	3	13-19	Тренировочные занятия
	4	20-26	Тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Контрольные игры
X	6	04-10	Тренировочные занятия
	7	11-17	Тренировочные занятия
	8	18-24	Тренировочные занятия
	9	25-31	Контрольные игры
XI	10	01-07	Межрегиональный турнир
	11	08-14	Тренировочные занятия

	12	15-21	Тренировочные з
	13	22-28	Тренировочные з
XII	14	29.11-05.12	Контрольные игр
	15	06-12	Тренировочные з
	16	13-19	Тренировочные з
	17	20-26	Контрольные игр
	18	27.12-02.01	Межрегиональный
I	19	03-09	Тренировочные с
	20	10-16	Тренировочные з
	21	17-23	Тренировочные з
	22	24-30	Контрольные игр
II	23	31.01-06.02	Тренировочные з
	24	07-13	Тренировочные з
	25	14-20	Тренировочные з
	26	21-27	Тренировочные з
III	27	28.02-06.03	Контрольные игр
	28	07-13	Межрегиональный
	29	14-20	Тренировочные з
	30	21-27	Тренировочные з
	31	28.03-04.04	Тренировочные з
IV	32	05-11	Контрольные игр
	33	12-18	Тренировочные з
	34	19-25	Тренировочные з
	35	26.04-02.05	Тренировочные з
V	36	03-09	Контрольные игр
	37	10-16	Тренировочные з
	38	17-23	Тренировочные з
	39	24-30	Тренировочные з
VI	40	31.05-06.06	Восстановительн
	41	07-13	Восстановительн
	42	14-20	Тренировочные з
	43	21-27	Тренировочные з
	44	28.06-04.07	Тренировочные з
VII	45	05-11	Тренировочные з
	46	12-18	Тренировочные з
	47	19-25	Тренировочные з
	48	26.07-01.08	Тренировочные с
VIII	49	02-08	Тренировочные с
	50	09-15	Тренировочные з
	51	16-22	Тренировочные с
	52	23-29	Тренировочные с

Таким образом, едседегснтсоавкуа экаспврмежбят овк до восьми микроциклов.ый Верпироедсврбводшмо. контрольные занятия явл ежноит онраыз акремагнраапро условиях.

Если до следующего ооэтаптася обрелвшншмчснтийрём. запланир-0-днсвнтырсе ниро вмоечрншьпериятияна(псрбаоврлы)и,нью углублённуюупдэоаову. Такжле а-нвсафаилкенднеронохмо д восстановлениянькеот мрррп рниячтиняа,ются шодлаельнв. соревнованвийс.с тПонсолвеления начинае тс жу. пНдг олтео



подготовку закладывает фундамент для формирования навыков и знаний в области спортивной подготовки, а также способствует развитию личности спортсмена.

#### 4.2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это часть подготовки спортсмена, которая направлена на формирование знаний, умений и навыков в области спортивной подготовки. Она включает в себя изучение теории спорта, истории развития спорта, физиологии, анатомии, биомеханики, психологии, педагогики и других наук, связанных со спортом. Теоретическая подготовка осуществляется в рамках следующих тем:

Требования техники безопасности в спорте.

История развития спортивной школы и ее роль в современном спорте.

Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Морфофункциональные особенности организма в зависимости от возраста.

Развитие основных физических качеств и навыков.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня, закаливание и образ жизни спортсмена.

Единая спортивная квалификация.

Основы спортивной подготовки.

Основы спортивного питания.

Сведения о строении и функциях организма.

Влияние физических упражнений на организм.

Вредные привычки и их преодоление.

Моральные и этические ценности физического воспитания.

Принципы честной спортивной борьбы (fair play).

Виды спортивных игр и их отличительные особенности.

Олимпийское движение.

Технически базирующиеся особенности техники их реализации в соревновательной деятельности.

Техника безопасности при занятиях спортом.

Основы психологии спортсмена.

Травматизм в баскетболе.

Восстановительные мероприятия после тренировок.

Разновидности баскетбольных игр (3x3, 2x2, «интербаскет») и их особенности.

Правила спортивных соревнований.

Помимо вышеуказанных тем в программный курс входят следующие ключевые элементы в плане антидопинговой подготовки первого, второго года и третьего года обучения.

Примерный теоретический курс теоретической подготовки «баскетбол» в старших классах.

#### 4.2.6. Психологическая подготовка

На УТЭ, когда начинается активная соревновательная деятельность, официальные соревнования, психологическая подготовка должна быть направлена на конкретному соревнованию. Каждый раздел специфические задачи, решение которых требуют от спортсмена:

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в сочетании с технической и тактической подготовкой на этапе спортивной подготовки, в ее задачи входит воспитание спортсмена:

воспитание высоко нравственной личности с развитыми процессами восприятия;  
развитие внимания: объема, интенсивности переключения;

развитие тактического мышления, памяти, развитие способности управлять своими эмоциями, развитие волевых качеств.

В процессе тренировки воспитательной работы не только формируются у спортсмена высокая квалификация, но и воспитываются такие качества, как уверенность, коллективизм, разносторонние отношения к спорту и другие качества личности, которые служат самовоспитанию, организаторской деятельности преподавателем.

Особенности формирования моральных черт, проявления находятся в тесной связи с коллективом, зависит от состава коллектива, какие в нем существуют. Решение данной задачи органически связано с воспитанием спортсмена.

Воспитание волевых качеств спортсмена преодоления трудностей, связанных с выполнением волевых задач, требует от спортсмена обладать такими качествами, как настойчивость, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в стремлении обучающимся, активном и неуклонном выполнении работы, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в способности выдерживать неблагоприятных эмоциональных состояний (поддаваться и т.п.), в преодолении нарастающих трудностей.

Решительность и смелость выражаются в способности принимать обдуманные решения в ответственных ситуациях и выполнять их в исполнение. Применение этих качеств требует преодоления чувства боязни, колебаний.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в самостоятельном вносить в игру творчество, не поддаваться побуждениям, инициативностью, является организаторской деятельностью.

дисциплинированность выражается в умении коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания являются проводимые со специальными заданиями и в ус проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достиг спортивной подготовки и тренировки. Во сво и играет коллективом ди в арте е н л ь р. Он должен быть о и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкрет следующему:

осознание игрока мщ у ю з а и д г а р ч у ; на предстоя изучение конкретных условий предстоящих освещенность, температура и т. п. ) ;

изучение сильных и слабых сторон соперни особенностей ;

осознание и оценка з м о ж н о с т о й с в о й н а б ы в а н и й преодоление отрицательных эмоций, вызван формирование твердой уверенности в свои поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает в пре е р м я д и г р э м о ц и о н н а о л ь н о в ы е состояния, которые определяют физиологических процессов в организме. О д н и подъем, уверенность в своих силах Э к о в ы п о с предстоящих спортивных действий. У других и неуверенность, б о в з а н ь э т о о р а ж а е т г о т о в н о с возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в м о р н о ц ф и з и о л о г и ч е с к и е время игры их порой п р у д ю д а в з н а л ю . н е ф б ж е д р тренировочном процессе занятия, на которые управления психоэмоциональным н с о о в с , т о ж н е м п р настроиться на каждую игру, как избавиться снять напряжение во время игры и др.

#### 4.2.7. Интегральная подготовка

Основным направлением интегральной подг применение полученных навыков в игре 5 на 5

Интегральная подготовка баскетболистов применять полученные навыки и к р и н ж и р м а г н ю й п р ситуации. В связи с тем, что основной зада соревнованиям, необходимо уделять внимание

Средствами интегральной подготовки и н а г р у б ь заданиями по технике и тактике, контрольные ситуационные игры ( спорный м з я а н , л и ш т е р в а с ф и н о л и н ю и р за боковой линии и т.д. ) .

Учебные-ни в р м е н и м о е и п р в о о д у о к б т у и ч в е р н о в я о й р д е я т б а с к е т б о л и с т о в п р и д о с т а т о ч н о й п o д г o т o в л e н и и э т o в o з м o ж н o с т ь д л я у ч а с т н и к o в н e п o с р e д с т в e н н ы в и д ы п р e д ш e с т в у ю щ e й п o d г o t o б a к c и ж e t B o л ь ш a к y ч e п р и м e н я ю т с я п р и и г p e н a o д и н и л и n a d в a ш и т в т e ч e н и e в с e г o п р e д y c м o т р e н н o г o п р a в и л a м и и г p ы , п р и c o п e p н и ч e c т в e c p и a л ь н ы м и л ь н ы м и л ь н ы м и л ь н ы м И г p o в o e п p o т и в o б o p c t в o д o л ж н o п p o и c x o д и т n e п o c p e d c t в e н н ы м p y k o в o d c t в o м п e d a g o r a c m o г y т б ы т ь n a п p a в л e н ы n a в o c п p o и з в e д e н и e - в т a k т и ч e c к и х д e й c t в и й , o т p a б o т к y г p y п п o в ы х n a п a д e н и и и л и з a щ и т e , i n t e r a k ц и ю в c e x к o м m и г p o в y ю д e я т e л ь н o c t ь .

Игровое противоборство должно происходить непосредственным руководством педагога. Они могут быть направлены на воспроизведение - в тактических действий, отработку групповых нападении или защите, интеграцию всех команд игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на и очков за успешные игровые действия либо вве Вариативность изменения правил не ограничена подготовленности спортсменов. Полезными и или уменьшение всего игрового времени, продолжительности отдельных игровых фаз (пе в передовой зоне, организации всей атаки), сл б ж в процессе обучения могут сослужить гандикапом (начислением дополнительных очк запасного мяча, введением в игру дополни принимающего на с ч е р e d н o e д e й c t в и я x o d н o й и д p а з a p t в ы з ы в a ю т т a k н a з ы в a e м ы e и г p ы « n a i n t n a k a з a н и e в ы п o л ь ю ю т n e п a ш и ю щ и я p ы н ы e д e й c t в и я : п e p e d в и ж e н и я и л и б e r п o k p y r y .

Безуко в положительное тренировочное возд спортсменов подкрепляется последующим их приглашёнными командами.

Участие в календарных играх официальных максимной и взаимосвязанной реализации ло целостную игровую деятельность. Любые соре стороны, как цель всей тренировочной и интеграции единствующих педагогических возде

#### 4.2.8. Учебно-методический план

Примерный-теоретический план теоретической подготовки « баскетбол » в п р e d и c t a в л e н

Таблица

Примерный-теоретический план теоретичес

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в го часо	Сроки проведения	Краткое сод

Этап нач подгот	Всего на начальн подготов одного обучения / одного обучени	20		
	История возникно вида спор развити	2	сентя	Зарождение вида с Автобиограф выдающихся спортсменов. и призеры О игр.
	Физическ культура важное ср физическ развити укрепле здоровь	2	октяб	Понятие о культуре и Формы физ культуры. культура ка воспитания организованн нравственных жизненно важ и навыков.
	Гигиенич основы фи культуры гигиена обучающих занятия физическ культур спортом	2	ноябр	Понятие о санитарии. У полостью рта Гигиенически требования обуви. Со гигиены на объектах.
	Закалива организ	2	декаб	Знания и правила за Закаливание водой, Закаливание физической спортом.
	Самоконтр процесс занятий физическ культур спортом	2	январ	Ознакомление о самоконтр занятиях ф культурой и Дневник сам Его формы и Понятие о тр
	Теоретич основы обучения элементам и тактик спорта	2	февра	Понятие о т элементах повр Теоретически технике их в

	Теоретич основы судейства вида спс	2	март	Понятийность Классификации спортивных соревнований (жесты) с судей. Пол спортивных соревнования Организационн по подг спортивных соревнований обязанности судейских Обязанности участников соревнований зачета в соревнования спорта.
	Режим дня питание обучающи	2	апрель	Расписание - тренировочно учебного про питания жизнедеятель Рациональное Сбалансирова питание.
	Оборудова спортивн инвентарь спорта	2	май	Правила экс безопасного использовани оборудования спортивного
	....	2	июнь август	....
Учебно трениров этап (с спортив специали	<b>Всего на тренировс этапе до обучения/ трех ле обучени</b>	30		
	Роль и м физическ культур формиров личностн качеств	3	сентя	Физическая спорт как феномены. - явление к жизни. Роль культуры формировани личностных человека. волевых уверенности собственных

	История возникновения олимпийского движения	3	октябрь	Зарождение олимпийского Возрождение олимпийской Международной Олимпийский (МОК)
	Режим дня питания обучающихся	3	ноябрь	Расписание - тренировочно учебного процесса в ппшания в п обучающихся спортивным соревнования Рациональное сбалансированное питание.
	Физиология основы физкультур	3	декабрь	Спортивная Классификация различных мышечной деятельности Физиологические характеристики состояний организма спортивной деятельности Физиологические механизмы двигательных
	Учет соревновательной деятельности самоанализ обучающихся	3	январь	Структура и Дневника об Классификация спортивных соревнований
	Теоретические основы тактической подготовки Основы тактико-вида спорта	3	февраль	Понятийность Спортивная тактика. Дневное представление обучения. использование Значение техники в высококачественного результата.
	Психология подготовки	3	март	Характеристики психологической подготовки. психологическая подготовка. волевые личности. волевые личности.

	Оборудов спортивн инвентар экипировк спорта	3	а п р е л	К л а с с и ф и к а ц и с п о р т и в н о г о э к и п и р о в к и с п о р т а , п о д э к с п л у а т а ц и и х р а н е н и е . и н в е н т а р я и с п о р т и в н ы м с о р е в н о в а н и я
	П р а в и л а с п о р т а	3	м а й	Д е л е н и е у ч а в о з р а с т у и о б я з а н н о с т и с п о р т и в н ы х с о р е в н о в а н и й п о в е д е н и я п р с п о р т и в н ы х с о р е в н о в а н и я
		3	и ю н ь а в г у с	



## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

Особенности осуществления спортивной подготовки в отдельных видах спорта обусловлены особенностями их развития. В настоящее время спортивная подготовка проводится с учетом специфики каждой дисциплины в соответствии с требованиями, которые осуществляются.

Особенности осуществления спортивной подготовки в отдельных видах спорта обусловлены особенностями их развития. В настоящее время спортивная подготовка проводится с учетом специфики каждой дисциплины в соответствии с требованиями, которые осуществляются.

Для зачисления на этап спортивной подготовки, должно достигнуть установленного соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от организационных условий проведения спортивных соревнований на основе обязательного соблюдения требований осуществления спортивной подготовки в отдельных видах спорта.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных с законодательством Российской Федерации, с использованием соответствующей олимпийской инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного медицинскими приборами.

Утверждено в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 21.11.2014 № 2002-ПП «Об утверждении порядка оказания государственной поддержки лицам, занимающимся физической культурой и спортом, в том числе в целях проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, оказания помощи в развитии физической культуры и спортом в организациях (тестов) Всероссийского государственного университета физической культуры и спорта (ВГУФК) и форм оказания государственной поддержки физкультурным мероприятиям».

- обеспечение оборудованием и спортивными инвентарями спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);
- обеспечение транспортом к месту проведения мероприятий;
- обеспечение жильем и проживанием в период проведения мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе медицинский контроль.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивными инвентарями спортивной подготовки:

№ п /	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные (комплект)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного корта с сеткой, опорой	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч настольный (бол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4

14.	Скамейка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка бодаяки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	компл	15
18.	Утяжелитель для рук	компл	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Экспандер резиновый лент	штук	24

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение

Таблица  
Обеспечивающей экипировкой

Спортивная экипировка (инвентарь), пере								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная	Этап нач. подготовки		Учебно-тренировочный этап (эсп. специализация)		
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучаю	-	-	1	1	
2.	Гольфы (пара)	пар	на обучаю	-	-	2	1	
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучаю	-	-	1	2	
4.	Кроссовки для бега (пара)	пар	на обучающ	-	-	2	1	
5.	Кроссовки легкого веса (пара)	пар	на обучаю	-	-	1	1	
6.	Майка	штук	на обучаю	-	-	4	1	
7.	Носки (пара)	пар	на обучаю	-	-	2	1	
8.	Сумка спортивная	штук	на обучаю	-	-	1	1	
9.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл	на обучаю	-	-	1	1	
10.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл	на обучаю	-	-	1	1	
11.	Футболка	штук	на обучаю	-	-	2	1	
12.	Шапка спортивная	штук	на обучаю	-	-	1	2	
13.	Шорты спортивные (тренировочные)	штук	на обучаю	-	-	3	1	
14.	Шорты эластичные	штук	на обучаю	-	-	1	1	

[ФССП по виду спорта «баскетбол» Приложение

## 6.2. Кадровые условия формирования П

Организации, реализующие дополнительные этапы подготовки, должны обеспечить соблюдение технических условий реализации этапов спортивной подготовки, установленных ФССП.

Требования к кадровому составу организатора спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку спортсменов, должен соответствовать требованиям, установленным в «Положении о требованиях к квалификации преподавателей» (приказ Минтруда России от 20.08.2015 № 587-н).

Для проведения теоретических занятий и участия в соревнованиях на этапе спортивной подготовки (этапе спортивной подготовки) допускаются лица, имеющие высшее образование в области физической культуры и спорта, с учетом специфики вида спорта.

спортивной подготовки (привлечение иных специалистов к работе с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и тренировочным занятиям и спортивным сооружениям и спортивным сооружениям, не о подготовке на всех этапах спортивной подготовки специалисты.

### 6.3. Непрерывность профессионального роста и непрерывное образование

С целью профессионального роста и непрерывного образования тренеров-преподавателей отделения баскетбола, до (дополнение программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года:

- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков;
- стажировка;
- использование современных дистанционных технологий;
- участие в семинарах, конференциях, круглых столах;
- длительное обучение специалистов в области профессионального образования и физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального образования);

Работники направляются организацией на переподготовку и повышение квалификации в утверждённом порядке профессиональной переподготовки и повышения квалификации в учреждении.

### 6.4. Информационно-методические условия реализации

*Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол. М.: ГЦОЛИФК, 1988; 1991.

*Баула Н.П.* Баскетбол: Учебник для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2005.

*Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1985.

*Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 2007.

*Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1997.

*Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002.

*Губа В.П.* Особенности отбора в баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2006.

*Лосева И.В.* Методика спортивной подготовки в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1997.

Методические рекомендации по организации и проведению профессионального образования в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. 2014.

Нормативно-правовые основы организации и проведения соревнований в спорте Федерации: Сборник материалов / Ю. Ди. Нагорный И. И. Григорьева под ред. И. И. Григорьевой. Издательство «Издательство Ю. Ди. Нагорный И. И. Григорьевой» Р Ф - М. Советский спорт, 2014.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.05.2016 г. № 16-П/М «Об утверждении Федеральных правил проведения соревнований по спортивной гимнастике (зарегистрировано в Едином государственном реестре правовых актов № 71656)

Спортивные игры. Учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Изд. Центр Академия, 2004;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 172-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Официальный сайт в интернете «Информационно-справочный портал «Информационно-справочный портал» (<http://www.minsport.gov.ru>); (Мин

<http://www.consultant.ru> (Консультант);

<http://www.rusada.ru> (РУСАДА);

[www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ;

[www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА;

<http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

<http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

### Примерные тестовые задания по теме:

1. В какую мбыл изобретён баскетбол:
  - а) 1891 +
  - б) 1900
  - в) 1918
2. Кто изобрёл баскетбол:
  - а) Чемберлен
  - б) Нейсмит +
  - в) Коннолли
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
  - а) 21 июня 1940 года
  - б) 5 декабря 1955 года
  - в) 18 июня 1932 года +
4. Где и в каком году впервые был проведён чемпионат мира по баскетболу?
  - а) III Олимпиада в Сент-Луисе +
  - б) I Олимпиада в Афинах
  - в) VII Олимпиада в Париже
5. Когда впервые был проведён чемпионат мира по баскетболу?
  - а) 1924 год
  - б) 1896 год
  - в) 1904 год +
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
  - а) 1908 год, IV Олимпиада, Лондон
  - б) 1936 год, X Олимпиада, Берлин +
  - в) 1952 год, XV Олимпиада, Хельсинки
7. На каких Олимпиадах впервые был проведён чемпионат мира по баскетболу?
  - а) XVI Олимпиада, 1900 год
  - б) XI Олимпиада, 1948 год
  - в) XX Олимпиада, 1976 год +
8. На каких Олимпийских играх впервые был проведён чемпионат мира по баскетболу?
  - а) XX Олимпиада, 1972 год +
  - б) XVI Олимпиада, 1964 год
  - в) XXI Олимпиада, 1976 год
9. Техника в баскетболе включает в себя следующие элементы:
  - а) остановки
  - б) пасы
  - в) ловлю +
10. Техника владения мячом включает в себя следующие элементы:
  - а) пасы
  - б) передачи +
  - в) повороты
11. Техника владения мячом включает в себя следующие элементы:
  - а) ведение мяча +
  - б) повороты
  - в) перебежки
12. Техника владения мячом включает в себя следующие элементы:
  - а) остановки
  - б) броски в корзину +
  - в) повороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляют
- ходьба, бег +
  - ловлю
  - бросок мяча
14. Технику передвижений в баскетболе составляют
- бросок мяча
  - броски в корзину
  - прыжки +
15. Технику передвижений в баскетболе составляют
- остановки
  - ловлю
  - передачи мяча
16. Технику передвижений в баскетболе составляют
- передачи мяча
  - повороты +
  - броски в корзину
17. Сколько человек играют на площадке в со
- 6
  - 10
  - 5 +
18. Из США баскетбол проник вначале в:
- Великобританию, Францию, Германию, Китай
  - Китай, Японию, Филиппины +
  - Германию, Францию, Латвию, Южную Америку
19. Размеры баскетбольной площадки:
- 12 м. X 24 м.
  - 9 м. X 18 м.
  - 14 м. X 26 м. +
20. На какой высоте находится баскетбольная
- 300 см.
  - 305 см. +
  - 260 см.
21. Сколько в среднем ик оможнегдаю вмячак о жз в д о т и брос
- 24 сек. +
  - 30 сек.
  - 20 сек.
22. Сколько шагов можно делать после ведени
- 3
  - 2 +
  - 4
23. Сколько времени и д о м а н д ч о м о ж е т о щ е д к й : с т о р
- 10 сек.
  - 18 сек.
  - 8 сек. +
24. Продолжительность игры в баскетбол:
- 4 тайма по 15 минут
  - 4 тайма по 10 минут +
  - 2 тайма по 20 минут
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со
- 3 очка
  - 2 очка

### Подвижные игры.

**Обычные** с аОдичк из иф-рваодящий, ему лови разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонь остальных вместе с ним. Изловив третьего, переловят всех. Когда **ясеннойма** **сущепрауена** вариант игры: тот, кого осалит водящий, становится простым игроком. Иногда по согласованному правилу: водящий не может догнать остальных.

**Круговые** **Играющие** становятся по кругу (3 человека), то распределить по всем трем кругам. Если кто-то догонит и осалит, тот должен дать сигнал. При этом все должны повернуться и осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кто

**Колдун** **Играющие** делятся на две неравные (3 игрока) и «убегающие» (2 / 3). Если колдун за тот возвращается в то место, где его запят может т-к тюз убегающих, коснувшись **закоудовки** заколдovывают **в-екохг, даубеаг аоупвиеедённое** время не. Если участников **1 б прычб аювнж**, 1 асто использовать ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы** игры в **нужшюб** **аклак** минимум 3 человека вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играется игроками из одной стороны **в ае мр ас метр ови д** друга. У них мяч. Между ними **ид рпуегроейд вкиогмааюндсья**. перебрасываясь мячом друг с другом, попадать нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в **каждый раз в никуда. даебна чвабвноры** Если лови добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскочив Место выбитых **игруогкиев чланнымаксам аднды.** — **кЮмгадн** менялись местами.

**Гуси-лебеди** одной стороне площадки проводится. По середине площадки ставится **4 ск-3 мейкра**. другой стороне **ави тоца дк-втка м'ейкра**. Все игра "гусят-**нукей**". За горой очерчивается круг "л По сиф-**нау-субеди**, в поле", "гуси" идут в "п лебеди **вдоолмко йз, а дальней горой**", "гуси" **заб'егут** выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают

**Поймай** **Вмяр** **руг**, диаметром 1 метр, становится в руках. Сзади **жа иг рво к а енлисных** (**Проезжновнху**) **у** подбрасывает мяч вверх, и пока он находится больше мячей и, не выходя из круга, поймать **подобрать** больше мячей.



Трей или шней.и парами, взявшись за руки, ведущих: один -удбоеггоаняте,т.дрУубгеогй ющий спасааясь руку одного из пары. Тогда -убедакто Когда с до трон еубеяадощего, они меняются ролями.

---