Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	_____М.В. Серко	_____ С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 08:50:08 +03'00'

Рабочая программа по баскетболу

Этап: НП - 2
Возраст детей: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Скакунов Геннадий Сергеевич

Волгодонской район,
х.Лагутники
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по баскетболу разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители:Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук), 2004г. и является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания баскетбола на этапе начальной подготовки второго года обучения.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

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

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне комплексной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров - преподавателей, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся зачисляются в группу по возрасту и полу. Необходимым условием для зачисления в группу является наличие справки от врача с разрешением заниматься данным видом спорта. Для группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.
В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей(законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Учебный год начинается 01 сентября, заканчивается 31 августа и составляет 52 календарных недели. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годовым учебным планом. Согласно учебному плану-графику в 2022-2023 учебном году нагрузка составила 468 часов. В соответствии со статьей 112 Трудового Кодекса Российской Федерации о праздничных и выходных днях: 03,05,07, января, 23 февраля, 9 мая, и ежегодному оплачиваемому отпуску с 10 июля по 20 августа, нагрузка сократилась на 69 часов и составила 402 часа.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Соотношение объемов (разделов) спортивной подготовки в течение года.

Центральным компонентом подготовки баскетболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов	% отношение
1	Теоретическая подготовка	30	7
2	Общая физическая подготовка	108	26
3	Специальная физическая подготовка	95	24
4	Техническая подготовка	80	20
5	Тактическая подготовка	60	15
6	Самостоятельное и дистанционное обучение	15	4

7	Соревновательная подготовка	6	2
8	Медицинское обследование	4	1
9	Сдача ОФП и СФП	4	1
	Общее количество часов	**402**	**100**

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки
	ЭНП - 2
Контрольные	3
Отборочные	-
Основные	1
Всего игр	20

Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Одно учебно-тренировочное занятие составляет 3 часа. Один академический час составляет 45 минут, после каждого часа 10 минутный перерыв.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения.

Расписание занятий:

Этап обучения	**Дни недели**						
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**	**Суббота**	**Воскре-сенье**
НП-2		14-15-16-50		14-15-16-50		15-00-17-35	

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Возрастные требования.

С учетом специфики вида спорта баскетбол, комплектование группы, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице :

Этапный норматив	**Этапы спортивной подготовки**
	ЭНП 2
Количество часов в неделю	9
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	402
Общее количество тренировок в год	134

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

Виды соревнований (игр)	Этапы и год спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Контрольные	1-3
Отборочные	-
Основные	1
Всего игр	20

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по баскетболу.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Спортивный зал	Комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Гантели массивные от 0,5 до 2 кг	комплект	3
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Маты гимнастические	штук	10
5	Мяч баскетбольный	комплект	20
6	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	20
8	Скамейка гимнастическая	штук	2
9	Стеллаж для хранения мячей	штук	1

10	Турник	штук	1

Требования к количественному и качественному составу ЭНП 1.

Этап обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/неделю)	Минимальная наполняемость в группе (чел)	Возраст (лет)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
НП- 2	9	15	9 - 16	Выполнение нормативов по СФП и ОФП

Контрольные тесты (требования к обучающимся)					
№	Тесты	Н.П. -2.	5	4	3
			д	д	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	Н.П. -2.	11	11,5	12
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	Н.П. -2.	9	9,2	9,4
3.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Н.П. -2.	18	17	16
4.	Челночный бег 3 * 10 м.	Н.П. -2.	8,6	9,4	9,7
5.	Прыжок в длину с места	Н.П. -2.	165	155	140
6.	Отжимание от пола	Н.П. -2.	12	8	6

Контрольные тесты (требования к обучающимся)					
№	Тесты	Н.П. -2.	5	4	3
			м	м	м

1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	Н.П. -2.	10,8	11,3	11,8
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	Н.П. -2.	8,8	9,0	9,2
3.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	Н.П. -2.	19	18	17
4.	Челночный бег 3 * 10 м.	Н.П. -2.	8,4	9,2	9,0
5.	Прыжок в длинну с места	Н.П. -2.	160	150	145
6.	Отжимание от пола	Н.П. -2.	13	10	8

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий.

Практические занятия проводятся круглогодично. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий особое внимание уделяется правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. При проведении тренировок строго соблюдается постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста. Занятия проводятся, главным образом, групповым методом.

Особое внимание в тренировочном процессе по баскетболу следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая

направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Основными опасными факторами, действующими на обучающихся являются:

- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов офп);
- выполнение упражнений без разминки.

При занятиях баскетболом должна быть медицинская аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий должны соблюдаться порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить тренеру - преподавателю, который сообщает администрации учреждения.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимся проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий.

Вход учащихся в спортивный зал и занятия должны проходить только под руководством тренера - преподавателя. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

Во время разминки держаться строго друг за другом.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

При выполнении упражнений, строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

Выполнение упражнений и их окончание проводятся по сигналу тренера - преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренера - преподавателя.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администратору учреждения, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку

занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения

фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Организация психологической подготовки.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление его к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревновательной деятельности. Существует два вида психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка, которая предполагает развитие и совершенствование ведущих психических функций, обеспечивающих психическую готовность и результат в конкретном виде спорта.

Психологическая подготовка к конкретному предстоящему соревнованию предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством моделей: натурных (тренажеры) и словесно-образных. И в конечном итоге формирует «психическую готовность» к выступлению на соревнованиях.

При просмотре видеозаписей игры соперников (обычно через день после проведенной игры), ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности и неуверенности команды или противник технически сильнее на данных соревнованиях. При просмотре собственных игровых действий, наоборот, выделяются примеры любых успешных действий тех, кто в настоящее время не чувствует уверенности в своих силах. В этот период тренер может использовать любые вербальные (словесные) психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействие на спортсменов со стороны).

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической и осуществляется в полном единстве с ними на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования. Основными задачами общей психологической подготовки являются:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, которое должно направляться тренером - преподавателем. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - также необходимые условия успешной соревновательной деятельности команды.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специфических видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени». «Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества баскетболиста».

3. Развитие внимания, в частности его свойств: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Высокая скорость полета

мяча, перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций - все это предъявляет требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения внимания и широкого его распределения. Так, игрок, сделав передачу для нападающего удара, переключается на страховку.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В игре побеждает тот, кто действует не по стандарту, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действий команды противника.

5.Развитие способности управлять своими психическими состояниями в процессе подготовки к соревнованиям и самой игры. Управляя состоянием, мы формируем свойства личности. Если спортсмен постоянно находится в тревожном ожидании предстоящих соревнований, постепенно это станет привычным состоянием и перерастет в устойчивую черту личности, которая называется личностной тревожностью.

Содержание психологической подготовки включает в себя наиболее универсальные положения, которые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия предстоящего соревнования и индивидуальных особенностей обучающегося. Реализация предсоревновательной психологической подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач.

Первая задача - сбор достаточно полной и достоверной информации об условиях соревнований и подготовленности соперника. Если такая информация доводится до игроков команды, то их нервно-психическая сфера становится более устойчивой.

Вторая задача - сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена. Оценивая вместе с тренером - преподавателем уровень своей подготовленности, обучающиеся должны разобраться в следующих вопросах: каковы шансы на призовое (или зачетное для команды) место, каким должен быть вклад спортсмена в командную игру. В чем конкретно проявляются слабые и сильные стороны подготовленности спортсмена по сравнению с его предполагаемыми соперниками, решен ли вопрос о включении спортсмена в основной состав, как можно использовать данные самоконтроля, самооценки и записи в дневнике тренировок для определения уровня подготовленности. Естественным следствием такого сопоставления будет выдвижение и решение третьей и четвертой задач.

Третья задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели, то есть чего хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Цель должна отвечать некоторым психолого-педагогическим требованиям: она должна быть доступной, реально достижимой. Осознание доступности цели не должно доходить до самоуверенности, самоуспокоенности.

Четвертая задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой и устойчивой заинтересованности спортсмена в достижении намеченной цели. Добиться такой определенности поможет опора на сложившиеся, устойчивые особенности и черты характера: стремление к самоутверждению, спортивное честолюбие, чувство долга и ответственности. Не исключаются также и материальные стимулы.

Пятая задача выражается в вероятном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Обучающийся во всех подробностях должен знать все, что связано с самоорганизацией его поведения во время соревнований. Для того чтобы сформировать у спортсменов стереотип хладнокровного отношения к различным стрессовым ситуациям, нужно их моделировать, специально включая в тренировки.

В шестую задачу входит обучение приемам саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки. Если обучающийся находится в состоянии предстартовой или стартовой лихорадки, то разминку рекомендуется проводить в сниженном темпе, с меньшей интенсивностью, с большим количеством упражнений на гибкость, растягивание. Если преобладает состояние предстартовой и стартовой апатии, разминка должна быть темповой, интенсивной, с включением резких, активных движений, сокращенная по времени. Неоценимую помощь в этом деле окажут данные самоотчета и самоанализа.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Рациональное питание:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

Физиотерапевтические методы:

1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный,
2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, восстановительное плавание.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Планы антидопинговых мероприятий.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже страны.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Система контроля и зачётные требования.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров - преподавателей, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля над функциональным состоянием баскетболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

Упражнения для развития общефизической подготовки.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение обще развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положение предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием**,** перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)

Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: Марш-бросок.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по специальной физической подготовке:

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые

движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

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

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

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

IV.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- игровой зал (баскетбольная площадка);
- фишки;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;

- гимнастическая стенка;
- обручи;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток;
- протоколы;
- турник.

Перечень информационного обеспечения

Список используемой литературы

Литература для тренеров - преподавателей:

1.Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвешение, 76.
2.Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87.
3.Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76.
4.Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67.
5.Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,97.
6.Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88.
7.Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73.
8.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000.
9.Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 89.
10.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81.
Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
11.Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
12. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001.
13. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 97.
14. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
15. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
16.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
17.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.

18.Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
19.Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.
20. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. Пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

Литература для обучающихся:

1.Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67.
2.Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67.
3.Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73.
4.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81.
5.Учебник Физическая культура 2 – 4 – классы М: Просвещение 2012г.

Перечень интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процес

Мир баскетбола — на сайте собраны не только различные игры с баскетбольным мячом, но и другая полезная информация, которая должна хотя бы побывать в голове баскетболиста: действующие БК (баскетбольные клубы) России, музыка про баскетбол, полезное видео, история баскетбола и т.д.

Все о баскетболе — информационный сайт об игре в баскетбол.

Спорт.ру — Здесь Вы найдете ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов.

1. www.basket.ru – Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.
2. www.pro100basket.ru – Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.
3. www.mbl.su – Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги.
4.www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ.
5. www.euroleague.net – Вэб-сайт Евролиги.
6. Занятия по баскетболу https://www.youtube.com/watch?v=pX1pX8oWWr4
7. Методика обучения основным приемом в баскетболе https://www.youtube.com/watch?v=mor5dSJ-8SU
8. Правила игры в баскетбол https://vk.com/video-28629894_160727350
9. Баскетбол. Технология https://www.youtube.com/watch?v=O8F1lGXmeys
10. Ведение мяча https://www.youtube.com/watch?v=RX9yk3RjWtM.
11. Стойка игрока https://my.mail.ru/mail/isajev53/video/2853/3437.html
12. «Безопасный урок» Баскетбол https://www.youtube.com/watch?v=Gxg3DxJ_rjI

13. Специализация
баскетбол http://mtv24.ru/v/383383/MTY4MTg0MzIxXzQ1NjIzOTAyMQ/
14. Методика обучения техническим приемам
https://www.youtube.com/watch?v=QBWdWkftKMM
15. Баскетбол «Ведение мяча» https://www.youtube.com/watch?v=NuY28-mFGbo .
16. Баскетбол. Начальное обучение владению мячом.
https://www.youtube.com/watch?v=qWbM7gkxEl0

Календарно – тематическое планирование

Сентябрь 2022 год

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	1	3	6	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
1.Теория													
Профилактика и травматизм	+			+	+								
Состояние и развитие баскетбола в России	+					+	+						
2.Практика													
Учебный материал													
1.Общеподготовительные упражнения													
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*													
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка													
Ловля мяча двумя руками на месте	+		+	+	+	+							+
Передача мяча двумя							+	+	+	+	+	+	+

руками с верху													
Передача мяча двумя руками с места	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+			+		+		+		+		+	+
Ведение мяча по прямой			+		+		+		+		+		
4.Самостоятельное и дистанционное обучение													
Занятия по баскетболу https://www.youtube.com/watch?v=pX1pX8oWWr4			+					+			+		
5.Тактическая подготовка													
Выход для получения мяча						+		+	+		+	+	+
Противодействие получению мяча	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.*Упражнения на релаксацию*	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Октябрь 2022 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
1. Теория													
Основы техники игры и техническая подготовка		+		+			+			+			
Правила по мини- баскетболу	+		+					+				+	
2. Практика													
Учебный материал													
1.*Общеподготовительные упражнения*													
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*													

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка													
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+				+	+			+		+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+			+		+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+
Выход для получения мяча	+	+	+	+		+		+		+	+	+	
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+						+
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+	+			+		+	
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+		+		+		+		
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+				+			+			+
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+	+				+		+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+					+	+		+	+
4.Самостоятельное и дистанционное обучение.													
Методика обучения основным приемом в баскетболе https://www.youtube.com/watch?v=mor5dSJ-8SU		+					+			+			
5.Тактическая подготовка													
Выход для отвлечения мяча						+	+						+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+										
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Ноябрь 2022 год.

Содержание занятий	Дата занятия

	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
1.Теория													
Гигиенические требования к занимающимся спортом			+			+			+			+	
Вредные привычки	+				+					+		+	
2.Практика													
Учебный материал													
1.*Общеподготовительные упражнения*													
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*													
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка													
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			+	+			+		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+			+			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+
Выход для получения мяча	+	+	+	+			+		+	+		+	+
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+						+	+
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+			+			+	+
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+	+		+		+		+	+
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+			+			+			+	
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+				+		+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+				+	+			+	
4.Самостоятельное и дистанционное обучение.													
Правила игры в баскетбол https://vk.com/video-28629894_160727350				+			+			+			+
5.Тактическая подготовка													

Выход для отвлечения мяча						+				+			+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+										
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь 2022 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**													
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
1. Теория														
Планирование и контроль подготовки	+		+		+	+		+	+	+.		+	+	
2. Практика														
Учебный материал														
1. Общеподготовительные упражнения														
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, скоростно – силовых качеств, общей выносливости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*														
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Разновидности бега. ОРУ с мячом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка														
Ловля мяча двумя руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

груди (с отскоком)														
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+	+							+		+	
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком					+	+	+	+	+	+		+	+	+
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом					+	+	+	+			+	+	+	
4.Самостоятельное и дистанционное обучение.														
. Баскетбол. Технология https://www.youtube.com/watch?v=O8F1lGXmeys				+			+	+						
5.Тактическая подготовка														
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Товарищеские игры				+		+			+					
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Январь 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**									
	10	12	14	17	19	21	24	27	28	31
1.Теория										
Физические качества и физическая подготовка			+			+			+	
Профилактика Covid-19	+				+					+
2.Практика										
Учебный материал										
1.*Общеподготовительные упражнения*										
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*										
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад										
3.Техническая подготовка										
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			+	+			+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+			+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+		+		+
Выход для получения мяча	+	+	+	+			+		+	+
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+			+	
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+	+		+		+
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+			+			+	
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+				+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+				+	+	
4.Самостоятельное и дистанционное обучение.										
Ведение мяча https://www.youtube.com/watch?v=RX9yk3RjWtM.		+			+			+		
5.Тактическая подготовка										
Выход для отвлечения мяча						+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Февраль 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**										
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	25	28
1. Теория											
Состояние и развитие баскетбола в России		+		+			+			+	
Профилактика и травматизм	+		+					+			
2. Практика											
Учебный материал											
1.*Общеподготовительные упражнения*											
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*											

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка											
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+				+	+			+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+			+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+	+		+		+
Выход для получения мяча	+	+	+	+		+		+		+	+
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+	+			+	
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+		+		+		+
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+				+			+	
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+	+				+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+					+	+	
4.Самостоятельное и дистанционное обучение											
Стойка игрока https://my.mail.ru/mail/isajev53/video/2853/3437.html											
5.Тактическая подготовка											
Выход для отвлечения мяча						+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+								
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Март 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
1. Теория													
Спортивные соревнования		+		+			+			+			
Профилактика Covid-19	+		+					+					
2. Практика													
Учебный материал													
1.*Общеподготовительные упражнения*													
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

пояса, ног, шеи и туловища.													
2.*Специально – подготовительные упражнения*													
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка													
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+				+	+			+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+			+		+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+
Выход для получения мяча	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+	+			+		+	+
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+		+		+		+		
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+				+			+			
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+	+				+		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+					+	+		+	+
4.Самостоятельное и дистанционное обучение													
«Безопасный урок» Баскетбол https://www.youtube.com/watch?v=Gxg3DxJ_rjI		+				+				+			
5.Тактическая подготовка													
Выход для отвлечения мяча						+	+					+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+										
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Апрель 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
1. Теория													
Гигиенические требования к занимающимся спортом		+		+			+			+			
Правила по мини- баскетболу	+		+					+					
2. Практика													
Учебный материал													
1.*Общеподготовительные упражнения*													
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*													
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка													
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+				+	+			+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+			+			+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+
Выход для получения мяча	+	+	+	+		+		+		+	+		+
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+			+		+	+
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+	+			+		+	+
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+		+		+		+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+				+			+	+		+
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+	+				+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+			+		+	+		+	
4.Самостоятельное и дистанционное обучение													
Специализация													

баскетбол http://mtv24.ru/v/383383/MTY4MTg0MzIxXzQ1NjIzOTAyMQ/													
5.Тактическая подготовка													
Выход для отвлечения мяча						+	+		+			+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							+	+		+
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

Май 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**											
	2	4	6	11	13	16	18	20	23	25	27	30
1. Теория												
Основы техники игры и техническая подготовка		+		+			+			+		
Вредные привычки	+		+					+				
2. Практика												
Учебный материал												
1.*Общеподготовительные упражнения*												
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*												
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка												
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+				+	+			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+			+		
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+	+		+		+	
Выход для получения мяча	+	+	+	+		+		+		+	+	
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+			+		
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+	+			+		+
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+		+		+		+	
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+				+			+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+	+				+	

Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+			+		+	+		+
4.Самостоятельное и дистанционное обучение												
Методика обучения техническим приемам https://www.youtube.com/watch?v=QBWdWkftKMM			+			+			+			+
5.Тактическая подготовка												
Выход для отвлечения мяча						+	+		+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							+	+	+
6. Сдача контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП.	+		+			+	+				+	+
7.Упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Июнь 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**												
	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29
1. Теория													
Планирование и контроль подготовки		+		+			+			+			
Физические качества и физическая подготовка	+		+					+					
2. Практика													
Учебный материал													
1.*Общеподготовительные упражнения*													
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.*Специально – подготовительные упражнения*													
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка													
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+				+	+			+	+	+

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+			+			
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+
Выход для получения мяча	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+
Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+			+			
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»					+	+	+			+		+	
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+		+		+		+		+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+	+				+			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху					+	+	+				+		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+			+		+	+		+	+
4.Самостоятельное и дистанционное обучение													
Баскетбол. Начальное обучение владению мячом. https://www.youtube.com/watch?v=qWbM7gkxEl0													
5.Тактическая подготовка													
Выход для отвлечения мяча						+	+		+			+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							+	+	+	+
6.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Июль 2023 год.

Содержание занятий	**Дата занятия**			
	1	4	6	8
1. Практика				
Учебный материал				
1.*Общеподготовительные упражнения*				
Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.	+			
2.*Специально – подготовительные упражнения*				
Упражнения для развития	+	+	+	+

быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад				
3.Техническая подготовка				
Передача мяча двумя руками сверху	+			
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+
Выход для получения мяча	+		+	
Противодействие получению мяча	+			
Передача мяча двумя руками от груди «с отскоком»		+	+	
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча «с отскоком»	+	+		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+		+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	
4.Тактическая подготовка				
Выход для отвлечения мяча				
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+	+
5.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+

Август 2023год.

Содержание занятий	**Дата занятия**				
	22	24	26	29	31
1. Практика					
Учебный материал					
1.*Общеподготовительные упражнения*					
Строевые упражнения, упражнения	+	+	+	+	+

для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища, развития силы, развития быстроты, развития гибкости, скоростно – силовых качеств, общей выносливости.					
2.*Специально – подготовительные упражнения*					
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, игровой ловкости, специальной выносливости. Разновидности бега. ОРУ с мячом.	+	+	+	+	+
3.Техническая подготовка					
Ловля мяча двумя руками	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+				
Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком		+	+	+	+
Ведение мяча с изменением направления	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом		+	+	+	+
4.Тактическая подготовка					
Учебная игра	+	+	+	+	+
Товарищеские игры					+
5.*Упражнения на релаксацию*	+	+	+	+	+