

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БАСКЕТБОЛУ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО КК  
«СШОР по баскетболу»  
В. В. Дубко

29.12.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для обучающихся на этапе начальной подготовки

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
(до одного года, свыше года) на 2024 год

**Краснодар**

**2024 год**

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до одного года, свыше одного года)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на этапе начальной подготовки разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки направлены на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «баскетбол», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся, отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «баскетбол».

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

Этап начальной подготовки (далее - ЭНП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Срок реализации этапа начальной подготовки в виде спорта баскетбол составляет 1-3 лет (таблица 1).

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки в баскетболе составляет с 8 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие обучаться баскетболу, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	15	30

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

### 3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

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

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

### 4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

4.3. Спортивные соревнования:

*Контрольные соревнования* - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут специально организованные контрольные соревнования.

Объем соревновательной деятельности баскетболистов на начальных этапах и годах спортивной подготовки представлен в таблице 3.

**Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности  
(в соответствии с учетом главы III ФССП и приложением № 4 к ФССП)**

Виды спортивных соревнований, игр	Этап спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Игры	10	10

### 5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя. План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены в таблице 4:

Таблица 4 - Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки

№ п / п	Разделы подготовки	<b>ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ</b>	
		<i>Этап начальной подготовки</i>	
		<i>до одного года</i>	<i>свыше одного года</i>
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>	
		6	8

		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>			
		2		2	
		(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	56-62	18-20	67-75	16-18
2.	Специальная физическая подготовка	37-44	12-14	58-67	14-16
3.	Участие в соревнованиях	10-16	5-3	8-10	2-3
4.	Техническая подготовка	94-100	30-32	117-125	28-30
5.	Теоретическая подготовка	44-56	14-18	58-75	14-18
	Тактическая подготовка				
	Психологическая подготовка				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3	4-13	1-3
8.	Интегральная подготовка	25-31	8-10	42-50	10-12
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления.

На ЭНП для юных баскетболистов в рамках теоретической подготовки проводятся беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, для формирования правильных привычек и здорового образа жизни.

В результате работы в группах ЭНП в этом направлении будут сформированы:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте(российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

- ежегодное прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА.  
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 5 к Программе .

Таблица 5 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Название мероприятия ( темы )	Срок проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
1	<b>Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки</b>			
1.1.	<b>Этап начальной подготовки</b> (прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям Чистого спорта)			
1.2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (Теоретическое тестирование)	Тренеры - преподаватели, инструктор-методист	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a> Получение соответствующих сертификатов обучающимися и тренерами-преподавателями
1.3	1.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 2.Обучение работе с сайтом по проверке лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
1.4.	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» ( <a href="https://rusada.ru/education/materials/">https://rusada.ru/education/materials/</a> )	1 раз в год	Тренеры-преподаватели	Включать в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).

1.5.	Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
------	--	----------------	---	---

## 7. План мероприятий инструкторской практики на начальном этапе спортивной подготовки

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

План мероприятий инструкторской практики на начальном этапе спортивной подготовки представлен в таблице 6.

Таблица 6- План мероприятий инструкторской практики на начальном этапе спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
Этап начальной подготовки	Овладение основной терминологией вида спорта «баскетбол». Проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя.

## 8. План мероприятий судейской практики на начальном этапе спортивной подготовки

Таблица 7 - План мероприятий судейской практики на начальном этапе спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап начальной подготовки	Изучение общих положений правил вида спорта

	«баскетбол». Участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных мероприятий учреждения.
--	---

## 9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица 9 - План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	-
Текущий врачебно-педагогический контроль*	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

## 10. Система контроля

10.1. Требования к результатам прохождения этапа начальной подготовки:

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



Таблица 10 – Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения		1 год		2 год		3 год	
			рез	балл	рез	балл	рез	балл
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	мальчики	10,3	1	9,6	1	9,6	1
			10,2 и менее	2	9,5 и менее	2	8,9 и менее	2
		девочки	10,6	1	9,9	1	9,9	1
			10,5 и менее	2	9,8 и менее	2	9,0 и менее	2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	110	1	130	1	130	1
			115 и более	2	135 и более	2	155 и более	2
		девочки	105	1	120	1	120	1
			110 и более	2	125 и более	2	140 и более	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	мальчики	20	1	22	1	22	1
			23 и более	2	25 и более	2	27 и более	2
		девочки	16	1	18	1	18	1
			19 и более	2	21 и более	2	23 и более	2
2.2.	Бег на 14 м (с)	мальчики	3,5	1	3,4	1	3,4	1
			3,3 и менее	2	3,2 и менее	2	3,0 и менее	2
		девочки	4,0	1	3,9	1	3,9	1
			3,8 и менее	2	3,7 и менее	2	3,6 и менее	2

10.2. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме письменного тестирования. Перечень тестов по этапам подготовки представлены в Таблице 11.

Таблица 11 - Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на Этапе начальной подготовки(все периоды)

ТЕСТ №1	ТЕСТ №2
<b>1. В каком году был «изобретён</b>	<b>1. Кто «изобрёл» баскетбол?</b>

<p><b>баскетбол?</b></p> <p>а) 1986 год б) 1905 год в) 1891 год</p>	<p>а) Джеймс Нейсмит б) Луи Чемберлен в) Деметре Викелас г) Джемс Коннолли</p>
<p><b>2. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?</b></p> <p>а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год б) XVII О.И. - Рим, 1960 год в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год</p>	<p><b>2. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?</b></p> <p>а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки в) 1908 год, IV О.И., Лондон</p>
<p><b>3. Самые известные баскетболисты?</b></p> <p>Ответ: Сборная команда СССР по баскетболу, 1967 г. капитан команды Геннадий Вольнов, Юрий Селихов, Зураб Саканделидзе, Александр Травин, Сергей Белов, Модестас Паулаускас, Геннадий Чечура, Прийт Томпсон, Яак Липсо, Анатолий Поливода, Рудольф Нестеров, Владимир Андреев.</p>	<p><b>3. Самые известные баскетболисты (жен.)?</b></p> <p>Ответ: Женская сборная СССР по баскетболу — одна из сильнейших команд мира на протяжении 1950-х — 1980-х годов. Завоевывала медали на всех 3 Олимпиадах, в которых приняла участие: 2 золота и 1 бронза Знаменитые баскетболистки, выступавшие за сборную СССР</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ульяна Семёнова, Татьяна Овечкина .</li> <li>• Наталья Засульская ,Ирина Рутковская</li> <li>• Ирина Сумникова, Светлана Заболуева</li> <li>• Надежда Ольхова, Ирина Минх</li> </ul>
<p><b>4. В какой стране зародился термин «физическая культура»?</b></p> <p>а) Италия; б) Франция; в) США и Англия; г) Германия.</p>	<p><b>4. Термин «физическая культура» впервые сформировался в конце:</b></p> <p>а) XVII в.; б) XVIII в.; в) XIX в.; г) XX в.</p>
<p><b>5. Сколько человек играют на площадке?</b></p> <p>а) 4 б) 5 в) 6 г) 11</p>	<p><b>5. Размеры баскетбольной площадки?</b></p> <p>а) 9м. х 18м. б) 14м. х 26м. в) 12м. х 24м. г) 10м. х 25м</p>
<p><b>6. За сколько часов до занятий физической культурой следует принимать пищу?</b></p> <p>а) 1-2ч; б) 2-2,5ч; в) 3-3,5ч; г) 4-5ч.</p>	<p><b>6. Что обеспечивает рациональное питание?</b></p> <p>А) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.</p>
<p><b>7. На какой высоте от пола</b></p>	<p><b>7. Сколько весит баскетбольный мяч для</b></p>

<p><b>находится корзина?</b>  а) на высоте 3 метров (3,05)  б) на расстоянии вытянутой руки  в) измеряется по высоте самого высокого игрока из команды  г) высота зависит от возраста и пола игроков, каждый раз она своя (определяется по специальной таблице)</p>	<p><b>мини –баскетбола?</b>  а)470  б) 547  в) 420</p>
<p><b>8. Что не относится к внешним признакам утомления?</b>  а)потливость  б)окраска кожи лица  в)масса тела  г)дыхание</p>	<p><b>8. Каким способом нельзя определить пульс?</b>  а) тремя пальцами на запястье  б) большим и указательным пальцами на шее  в) ладонью на груди  г) тремя пальцами на колене</p>

## **11. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки**

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке на начальном этапе подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, специально-подготовительных упражнений подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Общеподготовительные упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы.
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития гибкости.
- упражнения для развития ловкости.
- упражнения для развития общей выносливости.
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

### ***Специально подготовительные упражнения (СФП)***

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости.
- упражнения для развития специальной выносливости

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры. По окончании годичного цикла учебно-тренировочного занятия юные баскетболисты должны освоить объемы по предметным областям, выполнять нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе – воспитывать интерес к занятиям баскетболом в повседневной жизни. Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по баскетболу. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Осуществить первоначальный отбор.

На первом учебно-тренировочном году (ЭНП-1) ведется обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики. На следующем тренировочном году (ЭНП-2) особое внимание уделяется закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа(ЭНП-3) совершенствовать и группировать, сочетать приемы и элементы игры.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

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

#### Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива.

*Общefизическая подготовка.*

Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Упражнения для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Упражнения для развития ловкости направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

Упражнения для развития быстроты направлено на: время двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей упражнения направлены на повышение уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость обучающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь» и т.д.

#### *Специальная подготовка*

Специальные физические качества развиваются в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д.

Упражнения для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

#### *Техническая подготовка*

##### *Техника нападения.*

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

##### *Техника владения мячом.*

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

##### *Техника защиты.*

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

##### *Техника овладения мячом.*

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

##### *Тактическая подготовка.*

##### *Тактика нападения.*

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от

расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник".

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

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

*Интегральная подготовка.*

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

## **Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;  
- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;

- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;

- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;

- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

*Общая физическая подготовка.*

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на ее совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

### *Специальная подготовка*

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

*Воспитание морально-волевых качеств.*

### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке,
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении);
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении,
- одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков -"переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

*Интегральная подготовка.*

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий

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

### **Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки.**

Задачи тренировочного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
- изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

*Общая физическая подготовка.*

В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.



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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

#### Техническая подготовка.

##### Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

##### Техника владения мячом.

##### Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

##### Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;
- штрафной бросок.

##### Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

#### Техника защиты.

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

#### *Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в Тренировочных играх.

Учебно-тематический план по виду спорта «баскетбол» включают темы по теоретической подготовке и представлен таблице 12.

Таблица 12 - Учебно- тематический план для этапа начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «баскетбол» и его развитие	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся Спортсменов России и Кубани. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Февраль - май	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Спортивная одежда и обувь баскетболиста, уход за ними
	Закаливание организма	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	январь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Июль - август	Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание. Значение режима дня для спортсмена.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду	сентябрь	Площадка для игры в баскетбол. Эксплуатация залов баскетбола. Основные размеры и конструктивные особенности залов

	спорта		баскетбола.. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по баскетболу. Устройство, правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Моральная и психологическая подготовка	октябрь	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы.
	Физическая подготовка	Ноябрь	Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке баскетболиста.
	Просмотр и анализ соревнований	декабрь	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

## 12. Требования к обеспечению спортивной экипировкой

Таблица 13- Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-

9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-

Таблица 14 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-