Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2025г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебно- тренировочной группы 3 года обучения

по дополнительной программе спортивной подготовки

«Баскетбол»

Программу разработал:

Тренер-преподаватель-

Сухих Михаил Иванович

г. Зеленоградск, 2025 г.

**Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:**

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

**Отличительные особенности баскетбола:**

* ***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
* ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
* ***Соревновательный характер***. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
* ***Непрерывность и внезапность изменения условий игры***. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
* ***Высокая эмоциональность.*** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.
* ***Самостоятельность действий***. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.
* ***Этичность игры.*** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

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

**Структура системы спортивной подготовки баскетболистов.**

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки - 8 лет.

***Способы определения результативности:***

* тестирование по общей, специальной физической;
* выступление на соревнованиях.

Основная форма подведения итогов реализации программы – промежуточная

аттестация.

Объем программы: 728 часов

Режим занятий – 5 раз в неделю по 2-3 астрономических часа.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|  | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 8 | 9 | 6 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 14 | 6 | **102** |
|  | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 14 | 6 | **116** |
|  | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 7 | 4 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 3 | 8 |  | 7 | **73** |
|  | Техническая подготовка | 15 | 15 | 13 | 13 | 14 | 12 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | **170** |
|  | Тактическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 7 | **76** |
|  | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | **24** |
|  | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | **14** |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | - | - | - | - |  | - | - | 6 | - | - | - | **6** |
|  | Инструкторская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | **9** |
|  | Судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | **10** |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | **6** |
|  | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | **6** |
|  | Интегральная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 | 10 | 10 | **116** |
| Всего за месяц | | **61** | **65** | **56** | **64** | **59** | **56** | **61** | **62** | **59** | **61** | **65** | **59** | **728** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | Декабрь | | | | | | | | | Январь | | | | | Февраль | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | | 22  -  28 | | | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 30  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | | 24  -  30 | | 1  -  7 | 8  -  14 | | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 29  -  31 | | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | 19  -  25 | 26  -  31 | 1 | 2  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  28 |
| Учебные дни | 1  2  3  4  5 | 8  9  10  11  12 | 15  16  17  18  19 | | 22  23  24  25  26 | | | 29  30 | 1  2  3 | 6  7  8  9  10 | | 13  14  15  16  17 | | 20  21  22  23  24 | | 31 | |  | 3  4  5  6  7 | | 10  11  12  13  14 | | 17  18  19  20  21 | | 24  25  26  27  28 | | 1  2  3  4  5 | 8  9  10  11  12 | | 15  16  17  18  19 | | 22  23  24  25  26 | | 29  30  31 | | 2 | 5  6  7  8  9 | 12  13  14  15  16 | 19  20  21  22  23 | 26  27  28  29  30 |  | 2  3  4  5  6 | 9  10  11  12  13 | | 16  17  18  19  20 | | 23  24  25  26  27 |
| Выходные дни | 6  7 | 13  14 | 20  21 | | 27  28 | | |  | 4  5 | 11  12 | | 18  19 | | 25  26 | | 30 | | 1  2 | 8  9 | | 15  16 | | 22  23 | | 29  30 | | 6  7 | 13  14 | | 20  21 | | 27  28 | | 25  27  31 | | 1  3  4 | 10  11 | 17  18 | 2425 | 31 | 1 | 7  8 | 14  15 | | 21  22 | | 28 |
|  | Кол-о дней- 22  Продолжительность занятия- 2- 3 ч  Итого часов в месяц-61 | | | | | | | | Кол-во дней- 23  Продолжительность занятия- 2- 3ч  Итого часов в месяц- 65 | | | | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность  занятия- 2-3ч  Итого часов в месяц- 56 | | | | | | | | | Кол-во дней- 23  Продолжительность занятия- 2- 3ч  Итого часов в месяц- 64 | | | | | | | | | Кол-во дней-21  Продолжительность занятия- 2-3 часа  Итого часов в месяц-59 | | | | | Кол-во дней-20  Продолжительность занятия- 2- 3 часа  Итого часов в месяц-56 | | | | | | |
|  | Март | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | Июнь | | | | | | | | | Июль | | | | | Август | | | | | | |
| Неделя | 1  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  29 | 30  -  31 | | 1  -  5 | | 6  -  12 | | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 27  -  30 | 1  -  3 | | 4  -  10 | | 11  -  17 | | 18  -  24 | | 25  -  31 | 1  -  7 | | 8  -  14 | | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 29  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  31 | 1  -  9 | 10  -  16 | | 17  -  23 | | 24  -  30 | 31 |
| Учебные дни | 2  3  4  5  6 | 9  10  11  12  13 | | 16  17  18  19  20 | | 23  24  25  26  27 | 30  31 | | 1  2  3 | | 6  7  8  9  10 | | 13  14  15  16  17 | | 20  21  22  23  24 | | 27  28  29  30 | 1 | | 4  5  6  7  8 | | 11  12  13  14  15 | | 18  19  20  21  22 | | 25  26  27  28  29 | 1  2  3  4  5 | | 8  9  10  11  12 | | 15  16  17  18  19 | | 22  23  24  25  26 | | 29  30 | 1  2  3 | 6  7  8  9  10 | 13  14  15  16  17 | 20  21  22  23  24 | 27  28  29  30  31 | 3  4  5  6  7 | 10  11  12  13  14 | | 17  18  19  20  21 | | 24  25  26  27  28 | 31 |
| Выходные дни | 1  7  8 | 14  15 | | 21  22 | | 2829 |  | | 4  5 | | 11  12 | | 18  19 | | 25  26 | |  | 2  3 | | 9  10 | | 16  17 | | 23  24 | | 30  31 | 6  7 | | 3  5  9 | | 20  21 | | 27  28 | |  | 4  5 | 11  12 | 18  19 | 25  26 | 29  31 | 1  2  8  9 | 15  16 | | 22  23 | | 29  30 |  |
|  | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2-3 часа  Итого часов в месяц-61 | | | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия-2-3 часа  Итого часов в месяц- 62 | | | | | | | | | Кол-во дней- 21  Продолжительность занятия-2-3 часа  Итого часов в месяц-59 | | | | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2-3 часа  Итого часов в месяц- 61 | | | | | | | | | Кол-во дней-23  Продолжительность занятия- 2- 3 часа  Итого часов в месяц-65час | | | | | Кол-во дней- 21  Продолжительность занятия- 2-3 часа  Итого часов в месяц- 59 | | | | | | |

**Содержание Учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 29 | 30 |
| **ОФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 |  |  | **10** |
| Развитие координации |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  | + |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 |  |  | **10** |
| Развитие специальной выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | |  | + |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,5 |  | 1,5 | | 1 | 1 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | **15** |
| Техника защиты | + | + |  | + |  | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + | |  |  |  |  |  |
| Техника нападения | + |  | + | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + |  | + | + |  | + | |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **4** |
| Тактика защиты |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |
| Роль и место физической  культуры в формировании  личностных качеств | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |
| История возникновения  олимпийского движения |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| История возникновения  олимпийского движения |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Теоретические основы  технико-тактической подготовки.  Основы техники вида спорта | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 0,5 | 0,5 | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 0,5 | 0,5 | **1** |
| **Медицинские, медико-биологические**  **мероприятия** |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 1 | 0,5 |  | 0,5 | 1 |  | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 | 1 |  | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | **61** |

**Содержание Учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| Развитие координации |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | **10** |
| Развитие специальной выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | **7** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **15** |
| Техника защиты | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника нападения |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | **6** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Роль и место физической  культуры в формировании  личностных качеств |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения  олимпийского движения |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения  олимпийского движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико-  Тактической подготовки.  Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | **1** |
| **Медицинские, медико-биологические**  **мероприятия** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 0,5 | 1 |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | **65** |

**Содержание Учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| **ОФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | **8** |
| Развитие координации |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **9** |
| Развитие специальной выносливости | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **4** |
| **Техническая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |
| Техника защиты |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  | + |  |
| Техника нападения | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 1 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | **6** |
| Тактика защиты | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питание обучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки.  Основы техники вида спорта |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Медецинские,медико-биологиеческие мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 |  | 0.5 | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 1 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 |  | 1 | 1 |  | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | **56** |

**Содержание Учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | **9** |
| Развитие координации |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | | + |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | | + |  | + |  |  |  |
| Развитие прыгучести | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  | + |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | | 1 |  |  | 1 |  | **9** |
| **Техническая подготовка** | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  |  | 1 |  |  | **13** |
| Техника защиты |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | |  |  | + |  |  |  |
| Техника нападения | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | |  | 1 |  |  | 1 | **7** |
| Тактика защиты | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питание обучающихся |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  | **+** |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 0,5 |  |  | 0,5 | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | |  | 0,5 |  |  | **1** |
| **Медицинские,**  **медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 1 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 1 | 0,5 |  | 1 |  |  | 1 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | 3 | **64** |

**Содержание Учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 26 | 27 | | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | | 0,5 | 0,5 |  | **6** |
| Развитие координации |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |  |
| Развитие гибкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **9** |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |
| Развитие быстроты движения |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |
| Развитие прыгучести | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | |  |  | 1 | **7** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **14** |
| Техника защиты |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | | + |  | + |  |
| Техника нападения | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | | 1 | 1 |  | **7** |
| Тактика защиты |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  | |  |  | **2** |
| Режим дня и питание  обучающихся |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Физиологические основы  физической культуры | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Учет соревновательной  деятельности, самоанализ обучающегося |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Правила вида спорта |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 0,5 | 0,5 | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | |  |  | **1** |
| **Медицинские,**  **медико-биологические мероприятия** |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | **10** |
| **Всего** | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | | 3 | 3 | **59** |

**Содержание Учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **ОФП** |  | 0,5 | 0,5 | 0.5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | **7** |
| Развитие координации |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **9** |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Развитие прыгучести | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | **7** |
| **Техническая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | **12** |
| Техника защиты |  |  |  | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Техника нападения | + | + | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 1 |  | 1 |  |  | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Тактика нападения | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Теоретическая подготовка** |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Режим дня и питание  обучающихся |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физиологические основы  физической культуры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учет соревновательной деятельности,  самоанализ обучающегося |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико  -тактической подготовки.  Основы техники вида спорта |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по  виду спорта |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | **56** |

**Содержание Учебного плана март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 23 | 24 | 25 | | 26 | 27 | 30 | 31 |
| **ОФП** |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **7** |
| Развитие координации |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | |  | + |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **СФП** |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **9** |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  | |  | + |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | | 1 | 1 | 1 |  | **8** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **15** |
| Техника защиты |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | | + |  |  | + |  |
| Техника нападения | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | |  | + | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  |  | 1 | **7** |
| Тактика защиты | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  | + |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питание обучающихся |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Физиологические основы  физической культуры |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Учет соревновательной деятельности,  самоанализ обучающегося |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |  | 1 | 1 |  | 1 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 |  | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | **61** |

**Содержание Учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 |  | 0,5 |  | **7** |
| Развитие координации | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| Развитие специальной выносливости | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  | + |  | + |  |
| Развитие прыгучести |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | | 1 |  | 1 | 1 | **8** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **15** |
| Техника защиты |  |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + | |  | + |  | + |  |
| Техника нападения | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | | + |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | |  | 1 |  |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | | + |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питание обучающихся |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико-  тактической подготовки.  Основы техники вида спорта |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | |  |  | 0,5 | **1** |
| **Судецская практика** |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |  | 0,5 | 0,5 | **10** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 3 | 3 | **62** |

**Содержание Учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 |
| **ОФП** |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **9** |
| Развитие координации |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | | ++ |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **10** |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | |  |  | + |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  | |  | + |  |  |
| Развитие прыгучести | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  | 1 | **3** |
| **Техническая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 0,5 | 1 | 1 | 1 |  | | 1 | 0,5 | 1 | **15** |
| Техника защиты | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  | | + |  | + |  |
| Техника нападения | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | | 1 | 1 |  | **5** |
| Тактика защиты |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | | + |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | |  |  | **3** |
| Режим дня и питание  обучающихся | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Физиологические основы  физической культуры |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Теоретические основы  технико-тактической  подготовки.  Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по  виду спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Правила вида спорта |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |
| **Контрольные мероприятия**  **(тестирование и контроль)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  |  | **6** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 0,5 |  |  | | 0,5 |  | **6** |
| **Всего** | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | | 3 | 3 | **59** |

**Содержание Учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и  иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 29 | 30 |
| **ОФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **9** |
| Развитие координации | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + | |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | |  | + |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **10** |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести | + |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | |  |  | 1 | 1 | **8** |
| **Техническая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | **14** |
| Техника защиты |  | + |  | + | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + | + | |  | + |  | + |  |
| Техника нападения | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  | | + |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 1 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | **7** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | | + |  |  |  |
| Тактика нападения |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  | + | |  | + |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **2** |
| Гигиенические основы физической культуры  и спорта, гигиена обучающихся при  занятиях физической культурой и спортом |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Режим дня и питание обучающихся |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **1** |
| **Интегральная подготовка** |  |  | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 1 | | 1 |  |  | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | **61** |

**Содержание Учебного плана на июль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **14** |
| Развитие координации |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + | |  |  |  |  | + |  |
| Развитие силы | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | | + |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  | + |  | + |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  | + |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | **14** |
| Развитие специальной  выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | | + |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + | |  |  | + |  | + |  |
| Развитие прыгучести |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | |  | + |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | |  | + |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | **15** |
| Техника защиты | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | |  | + |  | + |  |  |
| Техника нападения |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  | | + |  | + |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | |  |  | 1 | 1 |  | **6** |
| Тактика защиты |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | |  | + |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + |  |  |
| **Теоретическая подготовка** | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | |  |  |  |  | **2** |
| Роль и место физической культуры в  формировании личностных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | |  |  |  |  |  |
| История возникновения  олимпийского движения | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| История возникновения олимпийского  движения |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Восстановительные мероприятия** |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 1 | |  |  |  |  | **4** |
| **Интегральная подготовка** | 0,5 | 0,5 | 1 |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  | 1 |  | 1 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |  | 0,5 | 0,5 | 1 | **10** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 3 | 3 | 3 | **65** |

**Содержание Учебного плана на август**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 31 |
| **ОФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | **6** |
| Развитие координации | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие силы |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **СФП** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | **6** |
| Развитие специальной выносливости | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие прыгучести |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Развитие игровой ловкости |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Участие в спортивных соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | **7** |
| **Техническая подготовка** | 0,5 |  | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 |  | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 1 | 1 | 1 | **14** |
| Техника защиты | + |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  | |  | + |  |  |
| Техника нападения |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + | | + |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | |  |  | 1 | **7** |
| Тактика защиты |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | |  |  |  |
| Тактика нападения |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | |  |  | **2** |
| Роль и место физической культуры в  Формировании личностных качеств |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| История возникновения олимпийского движения |  |  |  | **+** |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| Теоретические основы технико-тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** | 0,5 |  | 0.5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | |  |  | **2** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | | 0,5 |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | | 0,5 |  | **1** |
| **Медицинские, медико-биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | |  |  | **1** |
| **Востановительные мероприятия** | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | **2** |
| **Интегральная подготовка** | 0.5 |  |  | 0.5 |  |  | 1 |  | 0,5 | 1 | 0,5 |  | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |  | 1 | **10** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 | 3 | **59** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тренировочный этап**

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

**Физическая подготовка** в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

**Тактическая подготовка.**

Задачи тактической подготовки:

* расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
* воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:
* изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

**Игровая подготовка** в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

**Общая физическая подготовка (ОФП)- 102 часов**

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры в баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру. Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;

2. Воспитание основных физических качеств;

3. Повышение уровня обшей работоспособности;

4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений. С

**Основными средствами развития физических способностей баскетболиста являются:**

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращение, махи , отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и др.

***Упражнения для ног.*** Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, подскоки из различных исходных положений, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

***Упражнения для шеи и туловища.*** Наклоны. Повороты головы. Наклоны, круговые вращения туловища, поднимание прямых и согнутых ног из положения лежа на спине. Упражнения из висов и упоров.

***Комплексы общеразвивающих упражнений***, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60 м, повторный на отрезках 20-30-60 м. Челночный бег. Кроссовый бег от 600 до 1000 м.

Прыжки в длину с места, с разбега, с места в высоту, в глубину, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д. Метания: малого мяча с места, медицинболов, баскетбольных мячей на дальность.

**Специальная физическая подготовка (СФП)- 116 часов**

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена. Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

2. Воспитание специальных физических способностей

3. Достижение спортивной формы;

Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. 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 амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

**Упражнения для развития игровой ловкости**. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. 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).

**Участие в спортивных соревнованиях- 73 часов**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, 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, интегральной 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.

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Свыше трех лет |
| Контрольные | 3 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 3 |
| Игры | 40 |

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

* **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.
* **Отборочные соревнования**. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
* **Основные соревнования** - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о

спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

**Техническая подготовка-170 часов**

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков. Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства: свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты; точность и эффективность выполнения указанных приемов; стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении; умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника; надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения. И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений. Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции. Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе. Техника нападения. Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д. Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений. Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления. Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий. В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами . Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной. 2.3 Техника защиты. Команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы: 1) технику передвижений; 2) технику овладения мячом и противодействия . Техника передвижений характер и особенности способов передвижений по площадке обусловливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером. Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника. Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины . Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания. Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрового игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч. Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку . Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность. Специфичные моменты при передвижениях защитника: постоянная смена исходного положения; неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника; выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются; необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема; разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.); возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера. Техника овладения мячом и противодействия вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника. Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход. Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки. Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода. Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и забирает мяч . Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу. Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  3 год обучения |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | + |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + |
| Ведение мяча зигзагом | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + |
| Обводка соперника за спиной | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) | + |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + |

**Тактическая подготовка- 76 часов**

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.

2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите. 3. Формирование умения эффектно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.

4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Тактические действия игроков в нападении:

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактические действия игроков в защите:

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Тактика нападения

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения |
| Атака корзины | + |
| Заслон | + |
| Наведение | + |
| Пересечение | + |
| Треугольник | + |
| Тройка | + |
| Малая восьмерка | + |
| Скрестный выход | + |
| Сдвоенный заслон | + |
| Наведение на двух игроков | + |
| Система быстрого прорыва | + |
| Система эшелонированного прорыва | + |
| Система наведения через центрового | + |
| Игра в численном большинстве | + |
| Игра в меньшинстве | + |

Тактика защиты

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы игры | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  3 год обучения |
| Подстраховка | + |
| Переключение | + |
| Проскальзывание | + |
| Групповой отбор мяча | + |
| Против тройки | + |
| Против малой восьмерки | + |
| Против крестного выхода | + |
| Против сдвоенного заслона | + |
| Против наведения на двух игроков | + |
| Система личной защиты | + |
| Система зонной защиты | + |
| Система смешанной защиты | + |
| Система личного прессинга | + |
| Система зонного прессинга | + |
| Игра в большинстве | + |
| Игра в меньшинстве | + |

**Теоретическая подготовка- 24 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения** | **≈ 1440** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 60 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 120 | сентябрь-октябрь | **Зарождение олимпийского движения.** **Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈240 | ноябрь-май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 240 | декабрь-март | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | январь-август | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 240 | сентябрь-май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 140 | сентябрь- май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 100 | декабрь-август | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 180 | ноябрь-август | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**Психологическая подготовка- 14 часов**

Психологическая подготовка - процесс практического применения четких средств и методов, которые направлены на создание психологической готовности спортсменов.

К основным вопросам психологической подготовки относят:

1) Оценку психического состояния спортсмена и его регуляция;

2) Оценку особенностей личности спортсмена (темперамент, характер, интересы, уровень притязаний в спорте, направленность личности и др.); 3) Оценку максимальных возможностей спортсмена, его различные психические качества;

4) Обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной или соревновательной нагрузки;

5) Средства достижения оптимальной или максимальной психической работоспособности;

6) Социальные аспекты коллектива и личности (формирование межличностных отношений, психологическая обстановка в команде). *Компонентами психологической подготовки являются*:

1) Психологические процессы и функции;

2) Положительные (стабильные) психические состояния;

3) Свойства личности (притязания, мотивация, темперамент, черты характера).

*К психическим процессам и функциям, которые способствуют точному овладению приемами техники и тактики, относят*:

1) особенность внимания;

2) особенность представлений и воображений;

3) различные виды восприятий и ощущений;

4) особенность памяти и мышления.

Благодаря общей психологической подготовке, происходит:

1) Восприятие моральных черт личности, правильное усвоение идейных установок, мировоззрения, мотивации, разных интересов;

2) Развитие психических процессов и функций, которые необходимы для успешного участия на соревнованиях (ощущение и восприятие, качество памяти, внимания, мышления и др.).

**Основной целью психологической подготовки**, является, развитие психологических черт личности и её психических качеств, которые необходимы спортсмену для достижения высокой спортивной подготовки, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

**Основной задачей** **психологической подготовки**, является создание у спортсмена состояния психической готовности к выступлению, и помощи в сохранении её в ходе спортивной борьбы.

*Под психологической подготовленностью* понимается уровень развития комплекса психологических свойств и психических качеств личности, от которых зависит надежное выполнение спортивной деятельности в соревновательных условиях.

К принципам психологической подготовки спортсмена (является педагогическим процессом, её успешность зависит от выполнения общепедагогических принципов) относят:

1) Принцип сознательности и активности. Он означает оптимальное соотношение педагогического руководства с сознательной, активной, самостоятельной и творческой деятельностью спортсмена;

2) Принцип воспитывающего обучения. Данный принцип выражается в осуществлении воспитания и формирования личности через методы, содержание, организацию всего тренировочного процесса, а так же под влиянием коллектива и тренера.

3) Принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи тактической, физической и технической подготовки.

4) Принцип систематичности и последовательности. Данные принципы способствуют формированию психической готовности спортсмена. Если все средства и приемы психологического воздействия строго распределены по учебным периодам и изучение происходит последовательно, то данные принципы дадут наибольший эффект воздействия на психику спортсмена.

Принципы, которые были перечислены выше, взаимообусловлены и взаимосвязаны. Если нарушить или не соблюдать их, то это приведет к затрудненной реализации воспитания устойчивой психики спортсмена. Основным звеном психологической подготовки спортсменов, является – планирование. Планирование – это значит реальное прогнозирование будущего. Благодаря психологическому планированию, можно избежать стихии в совершенствовании психологической подготовки спортсменов, распределяя по времени средства и методы в ходе тренировки или соревнования.

При планировании необходимо соблюдать некоторые требования:

1) Учитывать задачи и условия работы;

2) Соблюдать конкретность или применять возможную вариативность;

3) Преемственность и перспективность.

При составлении психологической подготовки, необходимо всегда учитывать пол; возраст; вид спорта; уровень мастерства; условия проведения соревнований; возможности спортсмена; методы, содержание и средства тренировочных занятий. В планы можно вносить изменения, уточнения. Планирование может быть основано на общих методах и принципах, которые применяются в системе спортивной тренировки, с учетом специфики вида спорта.

*К общей психологической подготовке относят* направленность формирования и развития универсальных (пригодных для многих целей) свойств личности и ключевыми психическими качествами, которые ценятся и в других видах деятельности личности.

*К специальной психологической подготовки* же, относят направленность формирования и развития психических качеств и свойств личности, которые поспособствуют успеху в конкретных спортивных условиях.

В практике работы тренеров, каждый из перечисленных видов психологической подготовки, постепенно наполняются конкретным содержанием, приемами и средствами. При выделении общей и специальной психологической подготовки, необходимо учитывать их взаимное обогащение и дополнение, взаимную коррекцию. Задачи в психологической подготовке спортсменов решаются с помощью специальных средств и методов.

К общим средствам психологической подготовки можно отнести: физические упражнений, средства техники и тактики избранного вида спорта.

К специальным средствам:

1) Психологическое влияние, упражнения, воздействия;

2) Организация положительной психологической обстановки в коллектив;. 3) Психологическое образование тренера и спортсменов;

4) Психологические средства саморегуляции и регуляции психического

состояния.

Для того чтобы развить или сформировать психические процессы или функции спортсменов, необходимо применять такие средства, приемы и методы: эмоциональное возбуждение; выполнение упражнений на фоне утомления; условие дефицита времени, ограничение пространства; моделирование соревновательной деятельности.

Для того чтобы развить тактическое мышление: составление и разработка тактических вариантов; творческие задания; моделирование игры соперника; анализ тренировочного занятия; составление индивидуального или командного тренировочного плана; выполнение заданий по тактическим действиям; просмотры и анализ кинолент, кинофильмов. Морально–волевые качества личности воспитываются благодаря: личному примеру тренера; разъяснению, убеждению, побуждению к деятельности; поощрению, высказыванию, обсуждению, наказанию; выполнению упражнения в усложненных условиях и др. Дополнительно развивают такие средства психологической подготовки, как: самоконтроль, контроль над товарищами.

Самовнушение, внушение. Физиотерапевтические процедуры (массаж, сауна, бассейн).

Так же, для решения задач психологической подготовки, используют технические средства, которые подразделяются на три группы:

- Тренажеры и различное оборудование;

-Демонстрационная аппаратура

- Регистрационные аппараты.

*Тренажеры* предназначены для развития навыков и формирования специальных восприятий (внимание, мышечная чувствительность и др.) *Регистрационные аппараты* используются как средства срочной информации, изучая различные параметры – пространство, время, усилия, характер движений и др. Но, современные аппараты не гарантируют высокой эффективности психологической подготовки. Эффективность зависит от творческого использования данных средств в процессе подготовки.

В зависимости от выбранного вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяют разные формы занятий: групповые, командные и индивидуальные.

-Групповая форма распределяет всех занимающихся по признакам в разные группы, которые в свою очередь, работают по своему плану.

- Командная форма занятий решает общие и частные задачи (психологическая обстановка, совместимость, сыгранность и др.).

Индивидуальная форма, бывает двух видов:

-Самостоятельно без тренера

-Занятия под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться для всех членов команды или группы одновременно, но каждый спортсмен работает по своему плану. По содержанию занятия могут быть комплексными или тематическими. Комплексные занятия предусматривают развитие нескольких психических качеств (развитие тактики, восприятие времени, формирование волевых качеств). Тематические, посвящены одному разделу психологической подготовки (развитие распределения и переключения внимания). В спорте, психологическая подготовка к соревнованиям, является психологической и педагогической проблемой. Психологическая подготовка является одним из аспектов использования достижений в психологии, реализации её средств и методов для повышения эффективности спортивной тренировки. Психологическая подготовка тесным образом связана с повышением психологической культуры спорта. При значительном росте спортивных достижений, стало заметно, как недостаточно развиты три вида подготовки: физическая, тактическая и психическая. Современные соревнования требуют от спортсменов и спортивных команд огромной физической и психической энергии. Если спортсмен хорошо подготовлен физически и тактически, но у него недостаточно развиты психические функции, он не сможет одержать победу над тем, у кого психические функции развиты лучше всего. Это определяет то, что психологическая подготовка является важным элементом в соревновательной деятельности. Психологическая подготовка в баскетболе полностью направлена на формирование и развитие психических качеств личности баскетболиста, которые необходимы ему для успешной деятельности в команде. Психологическая подготовка игроков, представляет собой взаимодействие всех видов подготовки спортсмена (физической, тактической, технической, теоретической, специальной и психологической). Психическая подготовка является системой психолога педагогического воздействия, которая применяется с целью формирования у спортсменов психологических качеств и личности, которые необходимы им для успешного выполнения тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них, помогает создать состояние, которое поможет использовать большое количество физической и технической подготовки, а также, помогает противостоять соревновательным сбивающим факторам (скованность, неуверенность, перевозбуждение и др.).

Для того, чтобы реализовать технические, физические и тактические навыки, а также вскрыть резервные возможности, спортсмену необходимо психологически быть подготовленным к определенным условиям спортивной деятельности. Особенности соревнований, причины и динамика соревновательного состояния, определяют высокие требования к психике спортсмена. Всё то, чему спортсмен учился в течение нескольких месяцев или лет, может быть использовано в считанные минуты, а порой и секунды, перед стартом или в ходе игры. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки. Сознание, личностные качества и психика человека формируются и проявляются во время деятельности. Соревновательная деятельность является особым видом деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях. Лучшей «школой» для психологической подготовки, является участие спортсмена на соревнованиях. Но так же, соревнования являются разрядкой накопленного нервно-психологического потенциала, нередко это бывает причиной духовных и физических травм. В основном в психологической подготовке используют две части: общая подготовка и подготовка непосредственно перед соревнованием. Общая подготовка связана с идейной и воспитательной работой (идейная убежденность, воспитание свойств личности). В данную программу необходимо включать мероприятия, которые направлены на формирование спортивного характера.

Психологическая готовность к соревнованиям определяется:

- хладнокровием, спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях (это является характерной чертой его отношения к окружающему);

- боевым духом спортсмена (боевой дух обеспечивает стремление к победе);

- уверенностью спортсмена в себе, своих силах и в своей команде (помехоустойчивость). Самая важная и трудная борьба у спортсмена

-– борьба с самим собой, преодоление своих психологических недостатков. Если спортсмен победит собственную слабость, он больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над слабым соперником. И проигрыши сильному сопернику могут обернуться психологической победой.

**Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)- 6 часов**

**Промежуточная аттестация – 6 часов**

**Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол»   
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором   
и третьем году;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся**

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

-сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по баскетболу);

-участие в соревнованиях различного уровня (согласно календарного плана).

**Программа тестирования**

**ОФП**

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, наклоняется, касаясь линии, возвращается к линии старта. Затем наклоняется, касаясь стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее. Фиксируется время прибегания дистанции.

-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП) упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Упражнение выполняется сгибая руки, касанием грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с. Засчитывается кол-во раз.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста), один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

**СФП**

-Прыжок вверх с места со взмахом руками

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола со взмахом руками. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова в см.Три попытки. Засчитывается лучший результат.

-Бег на 14 метров

От линии старта до линии финиша- 14м. С высокого старта спортсмен пробегает дистанцию на скорости. Фиксируется время пробегания дистанции.

-Скоростное ведение мяча 20 м

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию.

- Челночный бег 10 площадок по 28 метров

Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии, возвращаемся до предыдущей лицевой линии, пробегаем 10 площадок. Фиксация пробегания, касание лицевой линии рукой. Фиксируется время пробегания 10 площадок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девушки** | | **12-15лет** | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 |
| Челночный бег 3х10м(сек) | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 155 | 145 | 135 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 30 | 29 | 28 |
| **С**  **Ф**  **П** | Скоростное ведение мяча 20 м (сек) | 10,2 | 10,5 | 10,7 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 34 | 32 | 30 |
| Челночный бег 10 площадок по 28 м | 60 | 65 | 70 |
| Бег на 14 м (сек) | 3,4 | 3,2 | 3.4 |

**Инструкторская практика-9 часов**

**Судейская практика- 10 часов**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе обучения и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы | Объем времени (в часах) | Сроки проведения |
| 1. Судейская практика -10 часов | | | |
| Учебно-  тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта | 2 | сентябрь- май |
| приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; | 4 | сентьябрь- май |
| приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; | 2 | октябрь- февраль |
| формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 2 | январь |
| 2.Инструкторская практика- 9 часов | | |
| освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора | 3 | сентябрь- апрель |
| составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей | 2 | сентябрь-  февраль |
| формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам | 2 | март |
| формирование склонности к педагогической работе | 2 | апрель |

**Медицинские, медико-биологические мероприятия- 6 часов**

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов;

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

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

**Восстановительные мероприятия- 6 часов**

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1.Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

2.Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Объем в часах | Сроки проведения |
|  | Психолого-педагогические и медико- биологические средства:  - упражнения на растяжение.  -разминка;  -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц:  - психорегуляция мобилизующей направленности.  -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  Восстановительные мероприятия:  -комплекс восстановительных упражнений  - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный  -душ - теплый/умеренно холодный/ теплый  -сеансы аэроионотерапии;  - психорегуляция реституционной направленности;  -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 6 ч  6 ч | сентябрь- январь, август  июль-август |

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

* информирование спортсменов о запрещенных веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Сроки проведения** |
| Тренировочный  этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |
| Родительские собрания | 1 раз в год |
| Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | в течении года |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год |

**Интегральная подготовка- 116 часов**

Интегральная подготовка - система тренировочных воздействий, призванная максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической и других …) в целостной и игровой деятельности баскетболистов.

Задачи интегральной подготовки

1. Повышение уровня физических качеств морфофункциональных показателей, обуславливающих эффективность двигательных действий.

2. Осуществление связей между видами подготовки - физической и технической : тактической, морально - волевой, психологической, теоретической в единстве игровых действий.

3. Реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, и технических приемов через тактические действия.

Средства интегральной подготовки

- выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

- сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами.

- выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, с целью развития специальных физических качеств в рамках структуры приемов техники.

- игры подводящие к баскетболу( по упрощённым правилам).

- эстафеты основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

- игра в баскетбол 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, на одно или два кольца.

Основные методы интегральной подготовки - совмещённых (сопряжённых) воздействий, игровой, соревновательный.

Игровая подготовка - интегральная форма спортивной подготовки баскетболистов, направлена на совершенствование умений вести борьбу в различных игровых ситуациях.

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять силы, что предполагает формирование умений предельно мобилизовать свои силы и возможности сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.

2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде.

3. Достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревновательной деятельности.

4. Совершенствование в использовании освоенных тактических систем комбинаций и их вариантов.

Средства игровой подготовки:

- двусторонняя игра 5 / 5 в различных исходных условиях :

- на фоне явно выраженного утопления

- с гандикапом (например: забивший игрок делает ускорение к углу площадки, в то время как пропустившая команда организует прорыв с выполнением конкретных заданий)

- играть определённую комбинацию или использовать определённое взаимодействие

- играть только быстрым прорывом

- играть через центрового

- играть с атакой после 20 секунды владения и т.д.

- с использованием и переключением от одних тактических комбинаций и вариантов к другим по заранее обусловленным сигналам - после забитого - после вбрасывания аута - таймаута

- с внезапным искусственным изменением обстановки требующим быстрого переключения;- объявить что до конца игры 5сек,10сек,15сек,- искусственно изменить счёт - дать задание …, что нужно проиграть не более 1, 5, 7 очков и т.д.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся на профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении  года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | - учить обучающихся действовать  самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут  сделать (или могут научиться делать)  самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных  суждений. | в течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** |  |  |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Материально-технические условия реализации Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 2. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 4 |
| 4. | Конструкция баскетбольного щита в сборе  (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 5. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 6. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 9. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Насос для накачивания мячей в комплекте  с иглами | штук | 4 |
| 12. | Свисток | штук | 4 |
| 13. | Секундомер | штук | 4 |
| 14. | Скакалка | штук | 24 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 17. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 19. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 20. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |
|  |  |  |  |

**Кадровые условия реализации Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Сухих Михаил Иванович | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Высшая  категория |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1006

6. Официальные правила баскетбола 2020г.

**Методическая литература**

**Основная литература**

1.Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – Москва, 2017.102 с.

2. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. М.2016г.

3. Спортивные игры: техника, тактика обучения: М.: «Академия», 2019. -520

4. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ. – М. АСТ: Астрель,2018 г.

5. Баскетбол / Дрюэт Д. перевод с англ. Д.Дрюэт, П.Мейсон- М,2019г/.

6. Портных Ю.И. и др. «Игры в тренировке баскетболистов» Учебно- методическое пособие НГУ им.П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу.

7. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2016

8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / ред. Ю.Д. Железняка – М. переизд.2019г/

9.Луничкин В, Чернов С., Чернышов С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: методическое пособие для тренеров ДЮСШ м, 2020г/

10.Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ.воспитания /Корягин В.М. – М переизд.2018г./

**Дополнительная литература**

11.Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.- М, переизд.2017г/

12. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2016.

13.Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Дрофа 2016г. 208 с.

14.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2016. - 359 с.

15.Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н. Жуков. - М., 2017. -- 300с.

16.Бутин, И.М. Развитие физических способностей [Текст] / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. - М., 2026 - 250 с.

**Интернет ресурсы:**

- Видеоуроки обучения баскетбола<https://gto-normativy.ru/basketball/video-uroki-obucheniya-basketbola>

-Обучение баскетболу <http://basketball365.ru/content/obuchenie-basketbolu>

- Методика обучения игры в баскетбол <http://diplomba.ru/work/100586>

- Теоретические основы обучения индивидуальным тактическим действиям в защите <https://studopedia.ru/26_108176_teoreticheskie-osnovi-obucheniya-individualnim-takticheskim-deystviyam-v-zashchite.html1>

- Передовые упражнения для баскетболистов <https://newbasket.ru/>

- Структура многолетней тренировки <https://vuzlit.ru/378555/struktura_mnogoletney_trenirovki>

- Интернет- ресурсы в помощь тренерам <http://basketball35.ru/internet-resursy-v-pomoshh-treneram/>

-<http://moy-sport.com>

-<http://www.basketlessons.net/>

-<http://slishad.blog.tut.by>

-<http://andrei1993.v-teme.com/sovremennyj_basketbol>

-<http://otherreferats.allbest.ru>

- <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola>

-https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/basketball/history-basketball.html

-Российская федерация баскетбола [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

- [www.basketyu.ru](http://www.basketyu.ru)

**-** sportmail.ru/basketbol/

-Возрастная физиология спортсменов <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-fiziologiya-sportsmenov>

-Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>

-Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>

-<http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>

-<https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>

-<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi>

-https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney

-<https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>

-https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie\_osnovy\_fizicheskoy\_kultury