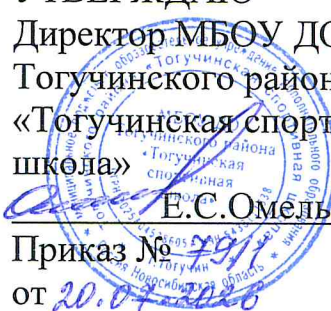


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 79/1
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения (УТЭ-3 (СС))

Срок реализации программы на учебно-тренировочном этапе (этап
спортивной специализации) -3-го года обучения – 1 год

Тренер – преподаватель:
Эльбаев Владимир Лечевич,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 8-14 лет

Срок реализации программы:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 - го года обучения – 1 год;

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

1. Объем программы

УТЭ 3-го года обучения – 624 часа (12 часов в неделю: 2 раза по 3 ч.; 3 раза по 2 ч.)

2. Цель, задачи и планируемые результаты

Цель программы:

Сформировать у спортсменов третьего года обучения устойчивую функциональную подготовленность, необходимую для успешного участия в

соревнованиях различного уровня, а также развить навыки командного взаимодействия и тактического мышления в условиях динамичного игрового процесса.

Задачи:

Предметные задачи:

1. Совершенствовать технику бросков с места и в движении, а также точность передач на высокой скорости, обеспечивая стабильное выполнение элементов под прессом соперника.
2. Развить специфическую выносливость баскетболиста, направленную на поддержание высокой интенсивности игры на протяжении всех четырех четвертей без существенного падения технических показателей.
3. Углубить знания тактических схем индивидуальной и коллективной защиты, научившись быстро считывать намерения противника и перестраиваться между зональной и личной защитой в зависимости от ситуации.

Метапредметные задачи:

1. Формировать способность к самоанализу и рефлексии после каждого тренировочного занятия и матча, позволяющую объективно оценивать свои сильные и слабые стороны для последующего планирования работы.
2. Развивать навыки коммуникации и сотрудничества в команде, включая умение принимать решения в группе, поддерживать партнеров в стрессовых ситуациях и конструктивно обсуждать игровые ошибки.
3. Научить планировать собственную тренировочную деятельность, самостоятельно составлять индивидуальные планы восстановления и контроля нагрузки, что способствует развитию самостоятельности и ответственности за результат.

Личностные задачи:

1. Воспитывать волевые качества, такие как целеустремленность и настойчивость, через преодоление физических и психологических трудностей во время интенсивных тренировок и ответственных матчей.
2. Формировать уважительное отношение к правилам игры, судейским решениям и соперникам, укрепляя культуру поведения спортсмена и сохраняя спортивное достоинство при любых результатах.
3. Развивать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье команды, понимая важность соблюдения режима дня, правильного питания и своевременного обращения за медицинской помощью при травмах.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Спортсмены демонстрируют уверенное владение сложными технико-тактическими приемами, включая броски в движении, обманные действия (финты) и эффективную индивидуальную защиту.

2. Обучающиеся способны осознанно применять различные системы командного взаимодействия в нападении и защите, адаптируя их под конкретную игровую ситуацию.

3. Уровень физической подготовленности баскетболистов соответствует нормативным требованиям третьего года обучения, что проявляется в высокой скоростно-силовой выносливости и координации движений.

Метапредметные результаты:

1. Спортсмены развивают навыки аналитического мышления, учась самостоятельно оценивать действия соперника и оперативно принимать решения в условиях дефицита времени.

2. Формируется умение эффективно взаимодействовать в коллективе, распределять игровые роли и конструктивно разрешать конфликтные ситуации на площадке и вне её.

3. Обучающиеся овладевают навыками самоконтроля и рефлексии, умея объективно оценивать свои спортивные достижения и корректировать план подготовки для достижения поставленных целей.

Личностные результаты:

1. У спортсменов укрепляется устойчивая мотивация к регулярным занятиям баскетболом, формируется ответственное отношение к тренировочному процессу и дисциплине.

2. Воспитываются волевые качества: целеустремленность, решительность и способность преодолевать психологические барьеры в ходе напряженных соревновательных матчей.

3. Формируется чувство командного единства и уважительное отношение к соперникам, судьям и партнерам, основанное на принципах спортивной этики и «честной игры» (Fair Play).

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		УТЭ-3
		Недельная нагрузка в часах
		12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)

		12
1.	Общая физическая подготовка	87
2.	Специальная физическая подготовка	100
3.	Техническая подготовка	125
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая	125
4.1	Тактическая	76
4.2	Теоретическая	15
4.3.	Психологическая	34
5	Инструкторская и судейская практика	20
5.1	Инструкторская практика	12
5.2	Судейская практика	8
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30
6.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
6.2	Восстановительные мероприятия	2
6.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
7	Интегральная подготовка, участие в спортивных соревнованиях	137
	Всего часов в год	624

2. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов-баскетболистов.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;- наставничество и пример старших спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение 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; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима	В течение года

		дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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); ...	
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 зрителей 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 течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: 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 течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	спортивных результатов)	развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	
--	-------------------------	---	--

2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у спортсменов о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами учебно-тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с баскетболистами широко применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
УТЭ-3			
1.	Теоретические занятия: Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер-преподаватель, врач
3.	Физическая активность, физические упражнения, спорт.		Тренер-преподаватель, врач
4.	Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности, связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй.		Тренер-преподаватель, врач
5.	Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила.		Тренер-преподаватель, врач

3. Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

2. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права

осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяtnает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запяtnали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых — перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых — не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех — команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает

участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

3. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в

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

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

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

4. Техническая подготовка

Основы техники игры и техническая подготовка.

Практика

Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности;
- соревновательные и специальные упражнения. Тестирование.

5. Тактическая подготовка

Практика

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волеву подготовленность;

изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

6. Интегральная подготовка

Практика

Включает в себя учебно – тренировочные игры и соревнования различного уровня.

7. Инструкторская и судейская практика

Практика

Правила игры в баскетбол. Судейская практика. Навыки ведения судейства во время учебно-тренировочного процесса и во время соревнований.

Проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче.

8. Тестирование и контроль

Промежуточная аттестация - контрольно – переводные испытания. в виде тестирования.

9. Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	~600-960		
	Роль физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК.
	Режим дня и питания обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	~70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

				результата.
	Психологическая подготовка	~60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка экипировки и инвентаря к соревнованиям
	Правила вида спорта	~60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТЭ- 3).

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	2	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	СК «Победа»	Беседа
2				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	СК «Победа»	Наблюдение, беседа
3				Групповая	3	ОФП. СФП .Сдача нормативов	СК «Победа»	Тестирование
4				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий. Броски в кольцо. Физическая культура и спорт в России	СК «Победа»	Наблюдение
5				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий. Броски	СК «Победа»	Наблюдение

						в кольцо. Физическая культура и спорт в России		
6				Групповая	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	СК «Победа»	Наблюдение
7				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	СК «Победа»	Наблюдение
8				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	СК «Победа»	Наблюдение
9				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	СК «Победа»	Наблюдение
10				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	СК «Победа»	Наблюдение
11				Групповая	2	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	СК «Победа»	Наблюдение
12				Групповая	3	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	СК «Победа»	Наблюдение
13				Групповая	3	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	СК «Победа»	Наблюдение
14				Групповая	3	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения.	СК «Победа»	Наблюдение
15					3			
16				Групповая	2	Подвижные игры. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	СК «Победа»	Наблюдение

17				Групповая	3	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	СК «Победа»	Наблюдение
18				Групповая	3	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	СК «Победа»	Наблюдение
19				Групповая	3	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	СК «Победа»	Наблюдение
20				групповая	3	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте.	СК «Победа»	Наблюдение
21				Групповая	2	Передача мяча одной рукой сверху. Состояние и развитие баскетбола в России.	СК «Победа»	Наблюдение
22				Групповая	3	Подвижные игры. Передача мяча одной от головы	СК «Победа»	Наблюдение
23				Групповая	3	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	СК «Победа»	Наблюдение
24				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	СК «Победа»	Наблюдение
25				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	СК «Победа»	Наблюдение
26				Групповая	2	Подвижные игры. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	СК «Победа»	Наблюдение
27				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой с места	СК «Победа»	Наблюдение
28				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в движении	СК «Победа»	Наблюдение
29				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
30				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
31				Групповая	2	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (встречные)	СК «Победа»	Наблюдение
32				Групповая	3	Подвижные игры. Передача мяча одной	СК «Победа»	Наблюдение

						рукой (поступательные)		
33				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой на одном уровне	СК «Победа»	Наблюдение
34				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	СК «Победа»	Наблюдение
35				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
36				Групповая	2	ОФП. СФП. Ведение мяча с высоким отскоком	СК «Победа»	Наблюдение
37				Групповая	3	Ведение мяча с низким отскоком. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	СК «Победа»	Наблюдение
38				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча со зрительным контролем	СК «Победа»	Наблюдение
39				Групповая	3	Подвижные игры. Ведение мяча без зрительного контроля	СК «Победа»	Наблюдение
40				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча на месте	СК «Победа»	Наблюдение
41				Групповая	2	ОФП. СФП. Ведение мяча на месте	СК «Победа»	Наблюдение
42				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча по прямой	СК «Победа»	Наблюдение
43				Групповая	3	Подвижные игры. Ведение мяча по дугам	СК «Победа»	Наблюдение
44				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча по кругам	СК «Победа»	Наблюдение
45				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча по кругам	СК «Победа»	Наблюдение
46				Групповая	2	ОФП. СФП. Передача мяча одной рукой сверху	СК «Победа»	Наблюдение
47				Групповая	3	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди.	СК «Победа»	Наблюдение
48				Групповая	3	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	СК «Победа»	Наблюдение
49				Групповая	3	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча.	СК «Победа»	Наблюдение
50				Групповая	3	ОФП. СФП. Выход для отвлечения мяча	СК «Победа»	Наблюдение
51				Групповая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
52				Групповая	3	ОФП. СФП. Выход для отвлечения мяча	СК «Победа»	Наблюдение
53				Групповая	3	Подвижные игры. Розыгрыш мяча	СК «Победа»	Наблюдение

54				Групповая	3	Подвижные игры. Атака корзины	СК «Победа»	Наблюдение
55				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
56				Групповая	2	ОФП. СФП. «Передай мяч и выходи»	СК «Победа»	Наблюдение
57				Групповая	3	Заслон. Гигиенические требования к занимающимся спортом	СК «Победа»	Наблюдение
				Групповая	3	Наведение. Физические способности и физическая подготовка.	СК «Победа»	Наблюдение
58				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
59				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
60				Групповая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	СК «Победа»	Наблюдение
61				Групповая	3	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	СК «Победа»	Наблюдение
62				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
63				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
64				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
65				Групповая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	СК «Победа»	Наблюдение
66				Групповая	3	Подвижные игры. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
67				Групповая	3	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	СК «Победа»	Наблюдение
68				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
69				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
70				Групповая	2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	СК «Победа»	Наблюдение
71				Групповая	3	Ловля мяча двумя руками при	СК «Победа»	Наблюдение

						поступательном движении		
72				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	СК «Победа»	Наблюдение
73				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой на месте	СК «Победа»	Наблюдение
74				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
75				Групповая	2	ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой в движении	СК «Победа»	Наблюдение
76				Групповая	3	Ловля мяча одной в прыжке. Физические способности и физическая подготовка.	СК «Победа»	Наблюдение
77				Групповая	3	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	СК «Победа»	Наблюдение
78				Групповая	3	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	СК «Победа»	Наблюдение
79				Групповая	3	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	СК «Победа»	Наблюдение
80				Групповая	2	ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	СК «Победа»	Наблюдение
81				Групповая	3	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	СК «Победа»	Наблюдение
82				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	СК «Победа»	Наблюдение
83				Групповая	3	ОФП. СФП. Командные действия в нападении.	СК «Победа»	Наблюдение
84				Групповая	3	ОФП. СФП. Командные действия в нападении.	СК «Победа»	Наблюдение
85				Групповая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	СК «Победа»	Наблюдение
86				Групповая	3	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
87				Групповая	3	ОФП. СФП. Противодействие получению мяча	СК «Победа»	Наблюдение

88				Групповая	3	ОФП. СФП. Противодействие выходу на свободное место	СК «Победа»	Наблюдение
89				Групповая	3	ОФП. СФП. Противодействие выходу на свободное место	СК «Победа»	Наблюдение
90				Групповая	2	ОФП. СФП. Противодействие розыгрышу мяча	СК «Победа»	Наблюдение
91				Групповая	3	Подвижные игры. Противодействие атаке корзины	СК «Победа»	Наблюдение
92				Групповая	3	Подстраховка. Гигиенические требования к занимающимся спортом	СК «Победа»	Наблюдение
93				Групповая	3	ОФП. СФП. Переключение	СК «Победа»	Наблюдение
94				Групповая	3	ОФП. СФП. Переключение	СК «Победа»	Наблюдение
95				Групповая	2	Подвижные игры. Проскальзывание	СК «Победа»	Наблюдение
96				Групповая	3	Групповой отбор мяча	СК «Победа»	Наблюдение
97				Групповая	3	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
98				Групповая	3	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	СК «Победа»	Наблюдение
99				Групповая	3	Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
100				Групповая	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	СК «Победа»	Наблюдение
101				Групповая	3	Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
102				Групповая	3	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
103				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	СК «Победа»	Наблюдение
104				Групповая	3	Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
105				Групповая	2	Подвижные игры. Передача мяча двумя руками сверху	СК «Победа»	Наблюдение
106				Групповая	3	Промежуточная аттестация.. ОФП и техническая подготовка.	СК «Победа»	Тестирование

107				Групповая	3	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	СК «Победа»	Наблюдение
108				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	СК «Победа»	Наблюдение
109				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками с места	СК «Победа»	Наблюдение
110				Групповая	2	Передача мяча двумя рукам в движении.	СК «Победа»	Наблюдение
111				Групповая	3	Передача мяча двумя рукам в движении.	СК «Победа»	Наблюдение
112				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
113				Групповая	3	Передача мяча двумя руками (встречные)	СК «Победа»	Наблюдение
114				Групповая	3	ОФП. СФП. Передача мяча двумя руками (поступательные)	СК «Победа»	Наблюдение
115				Групповая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
116				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча зигзагом	СК «Победа»	Наблюдение
117				Групповая	3	ОФП. СФП. Ведение мяча зигзагом	СК «Победа»	Наблюдение
118				Групповая	3	Обводка соперника с изменением высоты отскока	СК «Победа»	Наблюдение
119				Групповая	3	Подвижные игры. Обводка соперника с изменением направления	СК «Победа»	Наблюдение
120				Групповая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.	СК «Победа»	Наблюдение
121				Групповая	3	ОФП. СФП. Обводка соперника с изменением скорости	СК «Победа»	Наблюдение
122				Групповая	3	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	СК «Победа»	Наблюдение
123				Групповая	3	ОФП. СФП. Обводка соперника с переводом под ногой	СК «Победа»	Наблюдение
124				Групповая	3	Обводка соперника за спиной. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	СК «Победа»	Наблюдение
125				Групповая	2	Обводка соперника за спиной. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	СК «Победа»	Наблюдение
126				Групповая	3	Обводка соперника с использованием	СК «Победа»	Наблюдение

						нескольких приемов подряд (сочетание)		
127				Групповая	3	Подвижные игры. Броски в корзину двумя руками сверху	СК «Победа»	Наблюдение
128				Групповая	3	Подвижные игры. Броски в корзину двумя руками от груди	СК «Победа»	Наблюдение
129				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками снизу	СК «Победа»	Наблюдение
130				Групповая	2	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками снизу	СК «Победа»	Наблюдение
131				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками сверху вниз	СК «Победа»	Наблюдение
132				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками (добивание)	СК «Победа»	Наблюдение
133				Групповая	3	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	СК «Победа»	Наблюдение
134				Групповая	3	Подвижные игры. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	СК «Победа»	Наблюдение
135				Групповая	2	Подвижные игры. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	СК «Победа»	Наблюдение
136				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками с места	СК «Победа»	Наблюдение
137				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками в движении	СК «Победа»	Наблюдение
138				Групповая	3	Подвижные игры. Броски в корзину двумя руками в прыжке	СК «Победа»	Наблюдение
139				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками (дальние)	СК «Победа»	Наблюдение
140				Групповая	2	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками (дальние)	СК «Победа»	Наблюдение
141				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками (средние)	СК «Победа»	Наблюдение
142				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину двумя руками (ближние)	СК «Победа»	Наблюдение
143				Групповая	3	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	СК «Победа»	Наблюдение
144				Групповая	3	Броски в корзину двумя руками под углом к	СК «Победа»	Наблюдение

						щиту		
145				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	СК «Победа»	Наблюдение
146				Групповая	3	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	СК «Победа»	Наблюдение
147				Групповая	3	ОФП. СФП. Броски в корзину одной рукой сверху	СК «Победа»	Наблюдение
148				Групповая	3	Подвижные игры. Заслон	СК «Победа»	Наблюдение
149				Групповая	3	Наведение. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	СК «Победа»	Наблюдение
150				Групповая	2	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	СК «Победа»	Наблюдение
151				Групповая	3	Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
152				Групповая	3	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	СК «Победа»	Наблюдение
153				Групповая	3	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
154				Групповая	3	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	СК «Победа»	Наблюдение
155				Групповая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
156				Групповая	3	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
157				Групповая	3	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
158				Групповая	3	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
159				Групповая	3	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
160				Групповая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная	СК «Победа»	Наблюдение

						игра.		
161				Групповая	3	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	СК «Победа»	Наблюдение
162				Групповая	3	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
163				Групповая	3	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	СК «Победа»	Наблюдение
164				Групповая	3	Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
165				Групповая	2	Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
166				Групповая	3	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
167				Групповая	3	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих.	СК «Победа»	Наблюдение
168				Групповая	3	Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
169				Групповая	3	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
170				Групповая	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
171				Групповая	3	ОФП. СФП. «Передай мяч и выходи»	СК «Победа»	Наблюдение
172				Групповая	3	Заслон. Планирование и контроль спортивной подготовки.	СК «Победа»	Наблюдение
173				Групповая	3	Подвижные игры. Наведение	СК «Победа»	Наблюдение
174				Групповая	3	Подвижные игры. Пересечение	СК «Победа»	Наблюдение
175				Групповая	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
176				Групповая	3	Треугольник. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	СК «Победа»	Наблюдение
177				Групповая	3	ОФП. СФП. Тройка	СК «Победа»	Наблюдение
178				Групповая	3	ОФП. СФП. Малая восьмерка	СК «Победа»	Наблюдение

179				Групповая	3	ОФП. СФП. Скрестный выход	СК «Победа»	Наблюдение
180				Групповая	2	Система быстрого прорыва. Состояние и развитие баскетбола в России.	СК «Победа»	Наблюдение
181				Групповая	3	Подвижные игры. Сдвоенный заслон	СК «Победа»	Наблюдение
182				Групповая	3	ОФП. СФП. Наведение на двух игроков	СК «Победа»	Наблюдение
183				Групповая	3	Система быстрого прорыва. Состояние и развитие баскетбола в России.	СК «Победа»	Наблюдение
184				Групповая	3	ОФП. СФП. Система эшелонированного прорыва	СК «Победа»	Наблюдение
185				Групповая	2	Система быстрого прорыва. Состояние и развитие баскетбола в России.	СК «Победа»	Наблюдение
186				Групповая	3	ОФП. СФП. Система нападения через центрального	СК «Победа»	Наблюдение
187				Групповая	3	ОФП. СФП. Система нападения без центрального	СК «Победа»	Наблюдение
188				Групповая	3	ОФП. СФП. Игра в численном большинстве	СК «Победа»	Наблюдение
189				Групповая	3	Подвижные игры. Игра в меньшинстве	СК «Победа»	Наблюдение
190				Групповая	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
191				Групповая	3	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
192				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
193				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
194				Групповая	3	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
195				Групповая	2	Подвижные игры. Розыгрыш мяча	СК «Победа»	Наблюдение
196				Групповая	3	Подвижные игры. Розыгрыш мяча	СК «Победа»	Наблюдение
197				Групповая	3	ОФП. СФП. Атака корзины	СК «Победа»	Наблюдение
198				Групповая	3	ОФП. СФП. «Передай мяч и выходи»	СК «Победа»	Наблюдение

199				Групповая	3	Заслон. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	СК «Победа»	Наблюдение
200				Групповая	2	ОФП. СФП. Наведение	СК «Победа»	Наблюдение
201				Групповая	3	ОФП. СФП. Наведение	СК «Победа»	Наблюдение
202				Групповая	3	ОФП. СФП. Пересечение	СК «Победа»	Наблюдение
203				Групповая	3	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.	СК «Победа»	Тестирование
204				Групповая	3	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.	СК «Победа»	Тестирование
205				Групповая	2	ОФП. СФП. Малая восьмерка	СК «Победа»	Наблюдение
206				Групповая	3	ОФП. СФП. Малая восьмерка	СК «Победа»	Наблюдение
207				Групповая	3	Подвижные игры. Скрестный выход	СК «Победа»	Наблюдение
208				Групповая	3	ОФП. СФП. Сдвоенный заслон	СК «Победа»	Наблюдение
209				Групповая	3	ОФП. СФП. Наведение на двух игроков	СК «Победа»	Наблюдение
210				Групповая	2	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
211				Групповая	3	ОФП. СФП. Система быстрого прорыва	СК «Победа»	Наблюдение
212				Групповая	3	ОФП. СФП. Система эшелонированного прорыва	СК «Победа»	Наблюдение
213				Групповая	3	ОФП. СФП. Система нападения через центрального	СК «Победа»	Наблюдение
214				Групповая	3	Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
215				Групповая	2	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
216				Групповая	3	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
217				Групповая	3	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	СК «Победа»	Наблюдение
218				Групповая	3	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	СК «Победа»	Наблюдение
219				Групповая	3	ОФП. СФП. Прыжок толчком двух ног	СК «Победа»	Наблюдение
220				Групповая	2	ОФП. СФП. Остановка прыжком	СК «Победа»	Наблюдение
221				Групповая	3	Подвижные игры. Прыжок толчком одной ноги	СК «Победа»	Наблюдение

222				Групповая	3	ОФП. СФП. Остановка прыжком	СК «Победа»	Наблюдение
223				Групповая	3	ОФП. СФП. Остановка двумя шагами	СК «Победа»	Наблюдение
224				Групповая	3	ОФП. СФП. Повороты вперед.	СК «Победа»	Наблюдение
225				Групповая	2	Повороты, остановки различными способами	СК «Победа»	Наблюдение
226				Групповая	3	Повороты назад.	СК «Победа»	Наблюдение
227				Групповая	3	ОФП. СФП. Ловля мяча двумя руками на месте	СК «Победа»	Наблюдение
228				Групповая	3	Учебно – тренировочные игры	СК «Победа»	Наблюдение
229				Групповая	3	Учебно – тренировочные игры	СК «Победа»	Наблюдение
230				Групповая	2	Учебно – тренировочные игры	СК «Победа»	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
231				Индивидуальная, самостоятельная	3	Вводное занятие: Анализ ошибок прошлого сезона. Тестирование ОФП.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
232				Индивидуальная, самостоятельная	3	Индивидуальная техника: Совершенствование дриблинга в движении с сопротивлением.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
233				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Индивидуальные защитные действия против игрока с мячом.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
234				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: Развитие взрывной силы ног (плиометрика).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
235				Индивидуальная, самостоятельная	2	Командная тактика: Взаимодействие «двойка» (пик-н-ролл): основы постановки заслона.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
236				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: Бросковая подготовка: бросок в прыжке после ведения.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
237				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: Круговая тренировка на выносливость. Тактика: Переход из защиты в нападение (быстрый прорыв).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
238				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: Развитие скоростно-силовых качеств (работа с отягощениями).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
239				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Командная защита: принципы «помощи» и «подстраховки».	По выбору обучающихся	Самоконтроль
240				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: Передачи в сложных игровых условиях (под давлением)	По выбору обучающихся	Самоконтроль
241				Индивидуальная,	3	ОФП: Развитие координации и ловкости	По выбору	Самоконтроль

				самостоятельная		(работа на координационной лестнице).	обучающихся	
242				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Нападение против зонной защиты (расстановка 1-3-1).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
243				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: Укрепление мышц кора (стабилизация).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
244				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: Обыгрыш 1х1: использование финтов и смены ритма.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
245				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактика: Защита против заслонов (размены, «свитч»).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
246				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: Интервальная тренировка (высокоинтенсивная).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
247				Индивидуальная, самостоятельная	3	ТЗактика: Розыгрыш стандартных положений (ввЗод мяча из-за боковой/лицевой).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
248				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: Подбор мяча: техника постановки спины и борьба за позицию.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
249				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: Развитие стартовой скорости	По выбору обучающихся	Самоконтроль
250				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП: Развитие стартовой скорости	По выбору обучающихся	Самоконтроль
251				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Нападение против личной защиты (движение без мяча).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
252				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: Штрафные броски: психология и техника в условиях усталости.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
253				Индивидуальная, самостоятельная	3	ОФП: Профилактика травматизма (укрепление голеностопа и коленей).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
254				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Прессинг по всей площадке: основы и тактика выхода.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
255				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника: Завершение атаки из-под кольца (разнообразные виды лей-апов).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
256				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: Специальная выносливость (челночный бег, игровые упражнения).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
257				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Анализ игровых ситуаций (разбор видеофрагментов, моделирование).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
258				Индивидуальная, самостоятельная	3	Техника: Взаимодействие «тройка» (треугольник, передачи).	По выбору обучающихся	Самоконтроль

259				Индивидуальная, самостоятельная	3	Тактика: Концовка игры: тактика фолов и удержание счета.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
260				Индивидуальная, самостоятельная	2	Итоговое занятие: Контрольная игра, анализ прогресса, тестирование СФП.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
Всего					624 ч			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	