

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки  
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной  
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«Баскетбол»**

(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ  
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Общая физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Гимнастические упражнения: строевые упражнения:* шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

*Развитие силовых способностей:*

*упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

*упражнения для мышц рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега;

*упражнения для мышц туловища:* наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

*упражнения для мышц ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных 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 всех групп мышц:* с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком.

*Развитие координационных способностей:* разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*Гимнастические упражнения:* строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

### **Комплексы физических упражнений для развития физических способностей**

*Развитие скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Развитие силовых способностей:* упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; *упражнения с внешним отягощением:* преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Развитие координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными

мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Гимнастические упражнения:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

#### ***Комплексы физических упражнений для развития физических способностей***

*Развитие скоростных способностей:* специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

*Развитие силовых способностей:* упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления

партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

*Развитие координационных способностей:* кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие общей выносливости:* равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Специальная физическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Развитие специальных скоростных способностей:* рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим

мячом с задачей поймать его; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; челночный бег.

*Развитие специальных силовых (скоростно – силовых) способностей:* многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости):* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель; броски волейбольного мяча в стену (батут) с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, ведения мяча; бег с различной частотой шагов; ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча; перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно - силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча:* 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность;

метание палок (игра в «городки»); броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*развитие быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «Неуловимый шнур», «Салки в парах», «Успей поймать мяч», «Поймай мяч», «Вызов номеров», «Мячи и кегли»;

*развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными»;

*развитие стартовой скорости:* старты с места и в движении; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью; подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета»;

*развитие скоростной выносливости:* челночный бег 40 секунд на 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; подвижные игры на развитие скоростной выносливости;

*совершенствование скоростной техники:* подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, Эстафета «Слалом», Эстафета «Кто быстрее?», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча», «Салки в парах с ведением мяча».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:*

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 метров); 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).

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости):* 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча:* передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; из упора лёжа «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 положении лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»).

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Развитие специальных скоростных способностей:*

*развитие быстроты простой ответной двигательной реакции:* выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «Неуловимый шнур», «Салки в парах», «Успей поймать мяч», «Поймай мяч», «Вызов номеров», «Мячи и кегли»;

*развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора:* выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

*для развития реакции на движущийся объект:* игровые упражнения и подвижные игры: «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными»;

*развитие стартовой скорости:* старты с места и в движении; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью; подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу»;

*развитие скоростной выносливости:* челночный бег 40 секунд на 28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости;

*совершенствование скоростной техники:* подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, «Встречная эстафета баскетболистов», «Салки в парах с ведением мяча», «Трёхочковый бросок».

*Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:* 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).

*Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости):* прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища); комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

*Развитие специальной выносливости:* многократные повторения технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча:* упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями; поднятие и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа 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»); падение на руки вперед, в стороны с

места и с прыжка; бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку; бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Техническая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

##### *1 год обучения*

*Стойки:* в защите, нападении.

*Прыжки:* толчком одной ноги; толчком двух ног.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; одной рукой с места.

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; одной рукой от плеча; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту.

##### *2 год обучения*

*Прыжки:* толчком двух ног; толчком одной ноги.

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя

руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

### *3 год обучения*

*Прыжки:* толчком двух ног; толчком одной ноги.

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Повороты:* вперёд, назад.

*Ловля мяча:* двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

*Передачи мяча:* двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с

отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

*Ведение мяча:* с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### *1 год обучения*

*Остановки:* прыжком; двумя шагами.

*Ловля мяча:* двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

*Передачи мяча:* двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной

рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* без зрительного контроля; ведение по прямой, по кругам, зигзагом; *обводка соперника* с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной.

*Броски мяча в корзину:* двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; параллельно к щиту.

## *2 год обучения*

*Ловля мяча:* двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

*Передачи мяча:* двумя руками в движении; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с

изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

*Броски мяча в корзину:* двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно к щиту.

### *3 год обучения*

*Ловля мяча:* одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

*Передачи мяча:* двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой; за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

*Броски мяча в корзину:* двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой снизу; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой

прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

#### *4 год обучения*

*Ловля мяча:* одной рукой при движении сбоку.

*Передачи мяча:* двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

*Броски мяча:* двумя руками (добивание); двумя руками без отскока от щита; двумя руками (средние); двумя руками (ближние); одной рукой сверху; одной рукой (добивание); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (нижние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

#### *5 год обучения*

*Передачи мяча:* одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* ведение мяча без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

*Броски мяча в корзину:* двумя руками (добивание); двумя руками без отскока от щита; одной рукой сверху; одной рукой (добивание); одной рукой

в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Передача мяча:* одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

*Ведение мяча:* ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча зигзагом; *обводка* соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

*Броски мяча в корзину:* броски мяча двумя руками сверху вниз; двумя руками (добивание); двумя руками без отскока от щита; одной рукой сверху; одной рукой сверху вниз; одной рукой (добивание); одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Тактическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### *1 год обучения*

*Тактика нападения:* выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

*Тактика защиты:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины.

*2 год обучения*

*Тактика нападения:* выход для получения мяча; для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение; пересечение.

*Тактика защиты:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.

*3 год обучения*

*Тактика нападения:* выход для получения мяча; для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение; пересечение.

*Тактика защиты:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*1 год обучения*

*Тактика нападения:* розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; скрестный выход; система быстрого прорыва.

*Тактика защиты:* противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; система личной защиты.

*2 год обучения*

*Тактика нападения:* розыгрыш мяча; атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; двоянный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва;

система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального.

*Тактика защиты:* противодействие атаки корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

### *3 год обучения*

*Тактика нападения:* атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

*Тактика защиты:* противодействие атаки корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система личного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

### *4 год обучения*

*Тактика нападения:* атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

*Тактика защиты:* противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного

заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

#### *5 год обучения*

*Тактика нападения:* атака корзины, заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

*Тактика защиты:* противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

#### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Тактика нападения:* атака корзины; заслон; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

*Тактика защиты:* противодействие атаке корзины; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

*Теоретическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 к Программе).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Психологическая подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*до трёх лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

*свыше трёх лет обучения*

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Интегральная подготовка* - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; чередование индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите, нападении – защите; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; чередование индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите, нападении – защите; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; чередование индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите, нападении – защите; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

*Участие в спортивных соревнованиях* - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные спортивные соревнования.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

*до трёх лет обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

*свыше трёх лет обучения*

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

*Инструкторская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

*Судейская практика* - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).