

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа

Принята
на заседании Тренерского совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 04.09.2024г. № 137-д



Дополнительная образовательная программа
Спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
(этап начальной подготовки третьего года)

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Денисов Сергей Анатольевич,
тренер—преподаватель

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее — Программа).

1.2. Цель Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006 (далее — ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по баскетболу.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	8	15

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки 3 г.о.
	2
Количество часов в неделю	8
Общее количество	416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия: дистанционное, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-
-------	---------------------------------------	--------------------------------------

		тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

2.3.3 Спортивные соревнования

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

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа

подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "баскетбол";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	3 г.о.
контрольные	1
отборочные	-
основные	-
игры	10

2.4 Годовой учебно-тренировочный план (Приложение 1 к примерной программе)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ П/П	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-
4.	Техническая подготовка (%)	28-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-

7.	Мединские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3
8.	Интегральная подготовка (%)	10-12

***Примечание:** виды спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса дополняются самостоятельной работой, воспитательными, антидопинговыми мероприятиями.

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Учебно-тренировочные занятия	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Сотрудничество	Организация встреч с известными спортсменами	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: - проведение спортивных фестивалей, написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов	в течение года
		День здоровья	сентябрь
		Акции по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	октябрь

		Сдача нормативов по ГТО	сентябрь
		Осенний кросс	октябрь
		Тренировка по эвакуации учащихся	в течение года
		Беседы: «Безопасность на дорогах и на транспорте» «Безопасное поведение в общественных местах и на транспорте» Беседа, посвященная Международному дню отказа от курения: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель
2.2.	Режим питания и отдыха	Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. Практическое изучение: ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий -душ, баня, водные процедуры, массажа, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация	в течение года
2.4.	Проведение бесед с обучающимися	Понятие травматизма Синдром «перетренированное» Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течение года
3.Патриотическое воспитание учащихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	В течение года
		Акция, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Минута молчания.	сентября
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
		23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), Награждения на указанных мероприятиях; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»	в течение года февраль
3.3.	Проведение физкультурных и	Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата	Декабрь

	спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	«Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Проведение Отечественной войне» Чествование выпускников «Последний свисток» «Дню защиты детей» «Дню физкультурника» Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества. Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества.	Май Май Июнь Август
--	--	--	---

4. Развитие творческого мышления

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта. Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города	в течение года март апрель
4.2	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	обсуждение прочитанной спортивной литературы конкурс рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	в течение года

5. Модули программы развития ДЮСШ

5.1	Нравственное воспитание	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности,	
-----	-------------------------	---	--

		настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте. Благотворительная акция «Тепло в твоём доме». Профилактика правонарушений(беседа) Акция «Новый год»	в течение года декабрь
		Операция «Лапа помощи»	январь
		Акция «Снег»	январь-март
.2.	Модули и формы воспитательной работы	«Ключевые общешкольные дела»	в течение года
		Акция «Добра»	в течение года
		В здоровом теле – здоровый дух»	сентябрь
	Вариативные	Зарница	февраль
		Индивидуальные беседы	в течение года
		Кросс Нации	октябрь
		Лыжня России	февраль
		Турслет	сентябрь
	Инвариантные	«Бессмертный полк»	май
		учебно-тренировочное занятие (на каждом занятии пятиминутки – рефлексии; дежурство, «Самоуправление», «Профориентация», «Работа с родителями»	в течение года
		технология поддержки личностного саморазвития, актуализации и обогащения субъективного опыта	в течение года

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

Таблица 7

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: - проведение семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний; - оценка уровня знаний - поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа) Практические занятия: - веселые старты, эстафеты, соревнования - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - Пропаганда принципов fair-play, отношения к	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке

	спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств		препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	---	--	---

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки).

Таблица 8

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3*10м	с	Не более	
			9,6	9,9

1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			22	18
2.2	Бег на 14 м	с	Не более	
			3,4	3,9

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(тесты, комплексы упражнений)

Тест по теме «Баскетбол»

Общее число заданий в тесте – 12.

Тест состоит из заданий, требующих выбора правильного ответа из нескольких предложенных.

Инструкция к заданиям теста: Прочитайте, пожалуйста, внимательно задания. Задания выполняйте последовательно. В каждом задании может быть только один правильный ответ. Номер выбранного ответа отметьте в бланке ответов под номером выполненного вами задания.

В тестовом задании под номером 12, необходимо найти соответствие между нарушением и его определением, указав буквами на правильный вариант (например: А-а, Б-б).

Критерии оценивания ответов: За каждый правильный ответ выставляется один балл, за задание № 12 – 4 балла. Максимальное количество баллов - 15. За 8 - 10 баллов выставляется отметка «3»; 11- 13 баллов – «4», 14 – 15 баллов – «5».

Контрольный тест по теме «Баскетбол»

1. В каком году и в какой стране появился баскетбол?

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| а) в 1891 году в США | в) в 1901 году в Италии |
| б) в 1890 году в Канаде | г) в 1932 году в Греции |

2. Создателем баскетбола является:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| а) Ларри Берд | в) Джеймс Нейсмит |
| б) Мэдрик Джонсон | г) Майкл Джордан |

3. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

- а) в 1892 году в Москве в) в 1902 году в Нижнем Новгороде
б) в 1908 году в Санкт-Петербурге г) в 1909 году в Ярославле

4. Какие физические качества формирует игра баскетбол?

- а) гибкость и ловкость
б) скоростно-силовые
в) выносливость и точность
д) координацию движений

5. В баскетбол играют две команды по:

- а) 6 игроков б) 7 игроков
в) 5 игроков г) 8 игроков

6. Основная цель игры «баскетбол»

- а) забросить мяч в корзину соперника
- б) помешать команде соперника завладеть мячом
- в) забросить мяч руками в корзину соперника
- г) потренироваться в беге

7. Сколько таймов продолжается игра?

- а) 3 тайма б) 2 тайма
в) 4 тайма г) 1 тайм

8. Сколько раз можно заменить игроков во время остановки игры?

- а) неограниченное количество б) 4 раза
в) 3 раза г) 2 раза

9. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

- а) 2 секунды б) 3 секунды
в) 5 секунд г) 4 секунды

10. Сколько очков дает штрафной бросок?

- а) одно очко
б) два очка
в) три очка
г) четыре очка

11. Назовите нарушение, которое не относится к игре «баскетбол»

а) аут

в) двойное ведение

б) пробежка

г) заступ в зону противника

12. Найдите соответствие между нарушением и его определением:

нарушение	определение
А) Плотное опекаемый игрок	а) игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
Б) Фол	б) мяч уходит за пределы игровой площадки.
В) Пробежка	в) игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперник
Г) Аут	г) нарушение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Правильные ответы: 1 – а; 2 - в; 3 – б; 4 – б, в, д; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а; 9 – в; 10 – а; 11 – г; 12 - А – в, Б – г, В – а, Г – б.

Рекомендации к проведению теста. Тестовые задания можно использовать для проверки знаний учащихся по пройденному разделу дисциплины баскетбол в седьмом классе. При проведении контроля знаний учеников необходимо сообщить об устройстве, назначении и времени выполнения теста, о критериях оценивания ответов на тестовые задания. Необходимо зачитать инструкцию к тесту и ответить на возникшие в связи с этим вопросы тестируемых. Затем тестовые задания раздаются ученикам.

Контрольные упражнения по баскетболу

Общая физическая и специальная подготовленность

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал).

Измерение производится по общепринятым правилам отсчета прыжка в длину.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств) к щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый делает прыжок вверх с места, при этом во время прыжка и приземления он должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется лучший результат по двум попыткам.

3. Бег 20 метров (оцениваются скоростные возможности). Время 20-метрового отрезка фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум

попыткам.

4. 40-секундный <челночный> бег (оценивается скоростная выносливость).

Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек выполняются две попытки с интервалом 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция в мерах за две попытки.

5. Скоростное ведение мяча 2х20 м.

Игрок со старта начинает ведение мяча правой рукой на расстоянии 20 метров. Не прекращая ведение делает разворот на 180 градусов и ведет в обратную сторону левой рукой. Фиксируется общее время выполнения упражнения.

Техническая подготовленность

1. Передвижения.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу преподавателя испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Инвентарь: 4 стойки.

2. Комбинированное упражнение.

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 фишки. Первая в середине площадки в 3-х метрах от средней линии, вторая на боковой линии в 6 метрах от средней линии, третья в середине площадки в 6 метрах от первой фишки и четвертая в правом углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии от нее в 2-х метрах, стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две других впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 метра. Игрок начинает движение с места пересечения средней и боковой линий в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первой фишке, касается ее левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второй фишке, касается ее правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьей фишке, касается ее рукой и правым боком направляется к четвертой фишке. Коснувшись ее правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до боковой линии 2 метра), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2м и 3м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1 усиком.

Обводит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки возле 2-го усика. Попытка заканчивается при выпуске мяча с кисти игрока. Оценивается время выполнения упражнения и обязательное попадание трех бросков.

3. Штрафные броски.

Игрок выполняет 3 серий по 3 броска (6 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

4. Броски с точек.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Подсчитывается % попаданий.

5. Скоростная техника.

Стойки находятся на штрафных линиях и центральном круге. По сигналу игрок начинает ведение мяча правой рукой, проходя первую стойку выполняет перевод мяча на левую руку, на следующей стойке выполняет перевод мяча на правую руку и выполняет бросок в движении правой рукой. Подобрал мяч игрок начинает движение в обратном направлении левой рукой. На первой стойке выполняет перевод на правую руку, на второй на левую и выполняет бросок в движении левой рукой. Время останавливается после попадания мяча в корзину. Оценивается быстрота передвижения с видением мяча и с изменением направления, и точность попадания после броска в движении. Броски выполняются до попадания.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол» (спортивной дисциплине)

4.1. Описывается программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Содержание

Этап начальной подготовки третьего года спортивной подготовки

Задачи воспитательного процесса:

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

В возрасте 10-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над

приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Техническая подготовка.

Техника нападения.

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

Техника владения мячом. Ловля мяча:

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

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

Броски мяча:

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

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

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

Техника защиты. Техника передвижения:

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

Техника овладения мячом:

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

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

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
 - позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия:
- опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне;
 - опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
 - опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от местонахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

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

Командные действия:

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

Интегральная подготовка.

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

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

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

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

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

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

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

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер должен знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой помощи.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-3 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной 34 подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по баскетболу условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

- Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть (разминка) направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом. Продолжительность подготовительной части от 15 до 20 минут.

- Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники баскетбола, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

- В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего задания. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств. Продолжительность заключительной части 10 минут.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 10

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и

				навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта	20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	Май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

				Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Баскетбол» относятся:

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

4) Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5) 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки
				Этап начальной подготовки

				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	На обучающегося	-	-

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	На обучающегося	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-
3.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	На обучающегося	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-
6.	Майка	штук	На обучающегося	-	-
7.	Носки	пар	На обучающегося	-	-
8.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-
10.	Фиксатор голеностопного сустава(голеностопник)	компл ект	На обучающегося	-	-
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл ект	На обучающегося	-	-
12.	Фиксатор лучезапястного	компл ект	На обучающегося	-	-

13	Футболка	штук	На обучающегося	-	-
14	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На обучающегося	-	-
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающегося	-	-

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационно-систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1 Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.2.4 Информационно-методические условия реализации Программы

В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах	
		8	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах	
		2	
		Наполняемость групп (человек)	
		15	
		%	час
1.	Общая физическая подготовка	14-16	59
2.	Специальная физическая подготовка	16-18	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-10	20
4.	Техническая подготовка	24-26	102
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-18	72
6.	Инструкторская практика, судейская практика	1-3	10
7	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	9
8	Интегральная подготовка	16-18	72
Общее количество часов в год		416	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025