

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» ЗАТО п.Солнечный

Утверждено
Директор
МБУДО СШ ЗАТО п.Солнечный
Климов Е.А.
«14» *сентября* 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

по этапам начальной спортивной подготовки и спортивной специализации

Срок реализации программы: 8 лет

2023

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные	6
1.3.	Цели и задачи программы	8
2.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол»</i>	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	15
2.5	Календарный план воспитательной работы	22
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
3.	<i>Система контроля</i>	35
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	35
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной	37
4.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»</i>	43
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43

4.2	Учебно-тематический план	53
5	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	60
6	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	61
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	61
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	64
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	66
7	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	69

1. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «армрестлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006; ¹ (далее - ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по баскетболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивной школы» ЗАТО п.Солнечный, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся. Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

1.2. Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности

Баскетбол - популярная спортивная игра. **Баскетбол** (англ. **basketball**, от **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца - 3,05 метра, трёхочковая линия - 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека