

ПЕРВОУРАЛЬСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор П/МАОУ ДО «СШ»

М.В. Юланов

Приказ № 432 от 17.09.2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛЬ»**

Этап начальной подготовки

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Сотникова А.Р. – инструктор-методист,
Лубова Н.В. – старший тренер-преподаватель
отделения игровых видов спорта,
Сотников В.А. - тренер-преподаватель
отделения игровых видов спорта,
Крапивина А.А. - тренер-преподаватель
отделения игровых видов спорта.

Первоуральск, 2024

I. Общие положения

1.1. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее – рабочая программа) является частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и предназначена для организации образовательной деятельности в ПМАОУ ДО «СШ».

1.2. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006¹ (далее – ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1312.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Срок реализации рабочей программы 3 года (52 недели). Программа реализуется круглогодично (52 недели).

Этапы спортивной подготовки	Возраст зачисления	Количественный состав группы (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки 1 года обучения	8	от 15 до 25	6	312
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения	9		8	416

2.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе:

- 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).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71656).

III. Годовой учебно-тренировочный план

3.1. Начальная подготовка 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	20%	62	15
2.	Специальная физическая подготовка	14%	44	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%	9	0
4.	Техническая подготовка	32%	100	10
5.	Тактическая подготовка	18%	36	2
6.	Теоретическая подготовка		10	2
7.	Психологическая подготовка		10	4
8.	Интегральная подготовка	10%	32	0
9.	Инструкторская и судейская практика	0%	0	0
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3%	3	3
11.	Восстановительные мероприятия		0	0
12.	Тестирование и контроль		6	0
Общее количество часов в год			312	48

3.2. Начальная подготовка 2, 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение видов подготовки (%)	Объем времени в год (часов)	Из них объем самостоятельной работы
1.	Общая физическая подготовка	18%	76	20
2.	Специальная физическая подготовка	16%	66	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3%	13	0
4.	Техническая подготовка	30%	126	16
5.	Тактическая подготовка	18%	50	5
6.	Теоретическая подготовка		10	2
7.	Психологическая подготовка		15	5
8.	Интегральная подготовка	12%	48	0
9.	Инструкторская и судейская практика	0%	0	0
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3%	3	3
11.	Восстановительные мероприятия		3	3
12.	Тестирование и контроль		6	0
Общее количество часов в год			416	64

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Мышцы шеи.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты влево и вправо.
Круговые движения.

Мышцы плечевого пояса.

Круговые движения руками на месте: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.

Мышцы живота и спины.

Различные наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения.
Подъем корпуса из положения, лежа на спине и животе.

Мышцы ног.

Круговые движения в тазобедренном, коленном, голеностопных суставах. Приседания на одной и двух ногах.

Акробатические упражнения.

Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через левое и правое плечо. Стойка на голове, кувырок из стойки на руках. Переворот боком.

Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести, силы. Упражнения с предметами и без предметов, бег, беговые упражнения, подвижные игры на развитие физических качеств, упражнения типа «полоса препятствий».

4.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнение на развитие быстроты движений и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по различным сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером в борьбе за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре

на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту.

3. Упражнение для развития ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появляющуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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).

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

4. Упражнения для развития координации, «баланса».

Многократное повторение общеразвивающих симметричных и асимметричных упражнений. Разнообразные стойки на одной и двух ногах. Подвижные игры.

4.3. Техническая подготовка

Включает стойки и перемещения, ловля и передача мяча, ведение и обводка соперника, броски мяча в корзину. Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации.

Техническая подготовка делится на технику нападения и технику защиты.

4.4. Тактическая подготовка

Обучение тактике и совершенствование в ней основывается на правилах и положениях образования двигательных навыков. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные) двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики баскетбола, а также подготовительные упражнения для развития реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания.

4.5. Теоретическая подготовка

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения
1	Правила техники безопасности	2	сентябрь, январь
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения вида спорта и его развитие	1	октябрь
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь
4	Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	1	декабрь
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	февраль
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	март
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	апрель
8	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	май
9	Антидопинговое обеспечение	1	июнь
Всего на этапе начальной подготовки		10	

1. Правила техники безопасности

Основы безопасного поведения при занятиях спортом Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История возникновения вида спорта и его развитие

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

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах

4. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

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 зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

9. Антидопинговое обеспечение

Понятие допинга. Причины и последствия применения допинга. Всероссийские антидопинговые правила.

4.6. Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- воспитание высококонрастной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

4.7. Интегральная подготовка

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

- выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях;
- сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами;

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

- игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам);

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

- игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца.

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

4.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4.9. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия проводятся на каждом этапе спортивной подготовки и включают в себя различные упражнения на расслабление мышц, посещение бассейна, правильное питание, массаж, лечебную физкультуру, профилактику заболеваний.

4.10. Тестирование и контроль

**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 до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9