



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волгограда
(МБУ ДО СШОР № 2)

Приняты
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 2
Протокол № 2 от «25» 12 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР № 2
Ю.А. Матвеев
«25» декабря 2023г.

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Волгоград, 2023

Содержание

Содержание		2
Раздел 1.	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.....	3
Раздел 2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	4
Раздел 4	Рабочая программа по баскетболу	6
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	6

Внести изменения и дополнения в следующие разделы:

Раздел 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта

Программа реализуется на этапах: начальной подготовки – 3года; учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет; совершенствования спортивного мастерства – без установки срока реализации; высшего спортивного мастерства – без установки срока реализации.

Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3 x 3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	4

Таблица № 5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Периоды подготовки (год подготовки)										
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период		
		Максимальная недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	10	12	14	16	18		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	3	3	3	3	4		4
		Минимальная наполняемость групп (чел.)										
		15	15	15	12	12	12	12	12	6		4
1	Общая физическая подготовка	40	50	50	54	68	75	87	108	112		115
2	Специальная физическая подготовка	24	44	44	57	78	90	116	133	168		197
3	Техническая подготовка	70	87	87	100	124	125	145	166	112		115
4	Тактическая подготовка	23	36	36	67	82	100	116	133	187		228
5	Теоретическая подготовка	16	16	16	20	20	20	22	33	28		30
6	Психологическая подготовка	10	12	12	20	30	40	48	65	107		115
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	11	11	13	16	30	30	33	36		40
8	Инструкторская и судейская практика	6	10	10	12	16	30	30	33	36		40
9	Участие в спортивных соревнованиях	20	20	20	40	40	50	50	50	60		70
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	8	11	11	13	18	30	30	33	40		40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	8	15	15	20	28	34	54	45	50		50
	Общее количество часов в год:	234	312	312	416	520	624	728	832	936		1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки 2-3 годов/6 часов в неделю

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	5	5		5	4	5	5	5	50
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8	8	87
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4				4	4	4	4	36
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1				2	2	2	2	16
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2			1	1	1	1	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							15						15
Общее количество часов в год:		28	28	28	27	29	23	15	19	28	29	29	29	312

Раздел 4. Рабочая программа по баскетболу
Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса

Таблица № 7

Программный материал для практических занятий
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год спортивной подготовки									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Прыжок толчком двух ноги	+	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+							
Остановка прыжком		+	+	+						
Остановка двумя шагами		+	+	+						
Повороты вперед	+	+	+							
Повороты назад	+	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при встрече в движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+				
Передача мяча двумя руками				+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху				+						
Передача мяча одной рукой от головы				+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча со зрит. контролем	+	+	+							+
Ведение мяча без зрит. контроля				+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с измен. направления				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд					+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рук. в прыжке				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 8

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год спортивной подготовки									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Выход для получения мяча	+	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+						
Заслон				+	+	+	+	+	+	
Наведение				+	+	+	+	+		
Пересечение				+	+	+	+	+	+	
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на 2-х игр.				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Таблица № 9

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год спортивной подготовки									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Противодействие получению мяча	+		+							
Противодействие выходу на свободное место	+		+							
Противодействие розыгрышу мяча	+		+	+						
Противодействие атаке корзины	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+		
Переключение				+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+	+
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				+	+	+	+	+	+	+

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП) ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Для групп начальной подготовки 1 – 3 годов обучения:

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч" и др.
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике.
Например: игра без владения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

Для учебно-тренировочных групп (групп спортивной специализации) 1 и 2 годов подготовки:

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам. *Например: прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и имитацией броска в прыжке. Передача набивного мяча двумя руками назад через голову с последующим прыжком и доставкой подвешенного мяча двумя руками.*
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении).
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
6. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях.
7. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
8. Участие в соревнованиях. Использование в условиях соревнований изученного объема технических приемов и тактических действий.

**Для учебно-тренировочных групп (групп спортивной специализации) 3 - 5 годов
подготовки:**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.
2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.
3. Чередование упражнений в выполнении технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.
4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.
5. Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объеме программы для данного года обучения. (Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учетом выполняемых учащимися игровых функций).
6. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.
7. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.