

## **Описание программы по Баскетболу МБОУ ДО СШ «Юбилейная»**

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

**Задачи** спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-и летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

### **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Срок обучения по программе составляет 1 год.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план охватывает 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы

Учебный план на 46 недель

### Спортивно-оздоровительный этап (час)

п/п	Разделы подготовки	Модуль	Кол-во часов в год по модулям		Распределение в периоде обучения
1.	Теоретическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	6	9	
		<i>Интенсивный</i>	3		
2.	Общая физическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	40	50	
		<i>Интенсивный</i>	10		
4.	Техническая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	24	34	
		<i>Интенсивный</i>	10		
5.	Тактическая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	16	26	
		<i>Интенсивный</i>	10		
7.	Игровая подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	25	35	
		<i>Интенсивный</i>	10		
8.	Интегральная подготовка	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	20	23	
		<i>Интенсивный</i>	3		
9.	Восстановительные мероприятия	<i>Спортивно - оздоровительный</i>	10	14	
		<i>Интенсивный</i>	4		
Контрольные испытания		<i>Спортивно - оздоровительный</i>	4	4	
		<i>Интенсивный</i>	0(4)		
Общее количество часов в модуле		<b>Спортивно - оздоровительный</b>	<b>170(166)</b>		
		<b>Интенсивный</b>	<b>60(64)</b>		
<b>ВСЕГО количество часов</b>			<b>230</b>		