

Программа ориентирована на педагогов дополнительного образования центра «Юность».

Цель Программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном самосовершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде баскетболе;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности баскетбола

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремлённости.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создаёт новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

В системе физического воспитания баскетбол приобрёл такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углублённой специализации) - до 3 лет;

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 8 лет.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации - группы начальной подготовки (НП), группы тренировочного этапа (ТЭ).

Этап начальной подготовки (нп)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объёма учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Тренировочный этап (тэ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку,

при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Особенности формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период обучения		Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап Начальной подготовки	первый год обучения		8 лет	15	6	Нормативы ОФП и СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	второй год обучения		9-10 лет	12	8	
	третий год обучения		10-11 лет	12	8	
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальной специализации	Первый год обучения	11-12 лет	10	12	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	углубленной специализации	Второй год обучения	12-13 лет	10	14	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		Третий год обучения	13-14 лет	10	16	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		Четвёртый год обучения	14-18 лет	10	18	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол»
на 44 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
					Этап начальной специализации		Этап углублённой специализации			
		1 год	2 год	3 год	1 год		2 год	3 год	4 год	
1.	Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.):									
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	26	35	35	44	53	62	71	79	
1.2	Физическая подготовка	79	106	106	132	158	185	211	238	
	<i>Общая физическая подготовка</i>	43	61	53	62	77	90	100	110	
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	36	45	53	70	81	95	111	128	
1.3	Избранный вид спорта(баскетбол)	119	158	158	198	238	277	317	356	
	<i>- технико-тактическая подготовка</i>	47	60	60	57	82	90	110	120	
	<i>- интегральная подготовка</i>	35	53	46	57	81	89	95	106	
	<i>- участие в соревнованиях</i>	10	15	15	25	20	27	32	40	
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>	2	5	7	14	12	16	18	20	
	<i>-психологическая подготовка</i>	15	15	20	30	25	35	37	40	
	<i>- восстановительные мероприятия</i>	по индивидуальному плану (оздоровительные лагеря)								
	<i>- воспитательная работа</i>	10	10	10	15	18	20	25	30	
1.4	Другие виды спорта	13	18	18	22	26	31	35	40	
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	27	35	35	44	53	61	70	79	
	Общее количество учебно-тренировочных часов в год	264	352	352	440	528	616	704	792	
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	
	Кол-во занятий в неделю	3	4	4	5	4	5	6	6	
	Продолжительность занятия (час)	2	2	2	3,2	3	3,2	3,2	3	
2.	Показат. сореv. деят.	- контрольные	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
		- отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
		- основные	1	1	1	3	3	3	3	3
3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)								
4.	Медицинское обследование	справка	справка	справка	справка	справка	справка	справка	справка	
5.	Промежуточная аттестация , Контрольные испытания (КПИ)	2	2	2	2	2	2	2	2	
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы								

**Годовой план распределения учебных 6 часов
НП 1 года обучения на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
1.	Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.):													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка</i> <i>+ зачёты ТМФК и С</i>	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	-	2	26
1.2	Физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	-	7	79
	<i>Общая физическая подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	3	43
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	-	4	36
1.3	Избранный вид спорта	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	-	10	119
	<i>- техническая подготовка,</i> <i>- тактическая подготовка;</i>	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	-	4	47
	<i>- участие в соревнованиях,</i> <i>- интегральная подготовка</i>			2	1	2		1	1	2	1	-		10
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i> <i>- психологическая подготовка</i>	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	35
	<i>- восстановительные мероприятия</i>						2					-		2
	<i>- воспитательная работа</i>	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	-	2	15
		по индивидуальному плану												
	<i>- воспитательная работа</i>	1	1	1	1	1		1	1	1	1	-	1	10
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	2	13
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	-	2	27
Общее количество учебно-тренировочных часов в год		24	24	25	23	25	25	23	25	23	24	-	23	264
Количество часов в неделю		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	6	
Кол-во занятий в неделю		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	
Продолжительность занятия (час)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	
Кол-во дней в месяц (год)		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	
2.	Показат. сорев. деят.	- контрольные	2	1			1	1		1		-		
		- отборочные										-		
		- основные					2			2		-		
3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)												
4.	Медицинское обследование	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация									2		-		
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы												2

**Годовой план распределения учебных 8 часов
НП 2 года обучения на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Месяцы												ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.):													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка</i> <i>+ зачёты ТМФК и С</i>	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	-	3	35
1.2	Физическая подготовка	10	10	10	9	10	10	10	10	9	9	-	9	106
	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5	-	5	61
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	-	4	45
1.3	Избранный вид спорта	14	14	14	15	14	14	14	14	15	15	-	15	158
	<i>- техническая подготовка,</i> <i>- тактическая подготовка;</i>	6	4	6	5	5	5	5	5	6	6	-	7	60
	<i>- участие в соревнованиях,</i> <i>- интегральная подготовка</i>	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	-	1	15
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>		1		1		1		1		1	-		5
	<i>-психологическая подготовка</i>	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	-	1	15
	<i>- восстановительные мероприятия</i>	по индивидуальному плану												
	<i>- воспитательная работа</i>	1	1	1	1	1		1	1	1	1	-	1	10
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	-	2	18
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	-	3	35
Общее количество учебно-тренировочных часов в год		31	32	33	31	33	32	32	32	32	32	-	32	352
Количество часов в неделю		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	8	
Кол-во занятий в неделю		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	
Продолжительность занятия (час)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	
Кол-во дней в месяц (год)		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	16	
2.	Показат. сорев. деят.	- контрольные	1		1		1		1			-	1	
		- отборочные		2				2		2		-		
		- основные				2					1	1	-	
3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)												
4.	Медицинское обследование	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация									2		-		
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы												2

**Годовой план распределения учебных 12 часов
ТЭ 3 года обучения на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Месяцы												ВСЕГО
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.):													
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка + зачёты ТМФК и С</i>	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	-	5	53
1.2	Физическая подготовка	14	14	15	14	14	15	14	15	14	15	-	14	158
	<i>Общая физическая подготовка</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	7	77
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	7	7	8	7	7	8	7	8	7	8	-	7	81
1.3	Избранный вид спорта	22	21	22	21	22	21	22	21	22	22	-	22	238
	<i>- техническая подготовка, - тактическая подготовка;</i>	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	-	7	82
	<i>- участие в соревнованиях,</i>	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	-	2	20
	<i>- интегральная подготовка</i>	7	8	7	8	7	8	7	8	7	7	-	7	81
	<i>- инструкторская и судейская практика;</i>	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1	12
	<i>- психологическая подготовка</i>	2	1	3	1	4	1	2	2	2	4	-	3	25
	<i>- восстановительные мероприятия</i>	по индивидуальному плану												
	<i>- воспитательная работа</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	-	2	18
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	-	2	26
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	-	5	53
Общее количество учебно-тренировочных часов в год		48	48	48	48	47	48	49	47	48	49	-	48	528
Количество часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	12	
Кол-во занятий в неделю		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	
Продолжительность занятия (час)		2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	-	2.4	
Кол-во дней в месяц (год)		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	20	
2.	Показат. соров. деят.	- контрольные	2	2	1		1	2		2	2	2	-	
		- отборочные											-	
		- основные				2			2				-	2
3.	Учебно-тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования)												
4.	Медицинское обследование	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация									2		-		
6.	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы												2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах начального обучения.

Группы		Прыжок в длину с места, см			Прыжок вверх с места, см			Бег 20 м, с			Бег 40 с, м			Бег 600 м, мин, с			Скоростное ведение 20 м, с			Дистанционные броски, из 10 бросков			Штрафные броски, из 10 бросков			Сумма очко в 100%
		м	д	Кол-во очко в	м	д	Кол-во очко в	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очко в	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очко в				
ГНП	1-й год	160	155	4,5	30	28	4,5	4,2	4,5	3,5	-	-	-	-	-	-	15,0	15,3	3,5	-	-	-	-	-	-	
	2-й год	174	160	4,5	32	32	4,5	4,0	4,3	3,5	-	-	-	-	-	-	14,9	15,1	3,5	-	-	-	-	-	-	
	3-й год	190	180	3	35	35	3,5	3,9	4,0	3	-	-	-	-	-	-	14,7	15,0	3	-	-	-	-	-	-	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах тренировочного этапа.

Группы		Прыжок в длину с места, см			Прыжок вверх с места, см			Бег 20 м, с			Бег 40 с, м			Бег 600 м, мин, с			Скоростное ведение 20 м, с			Дистанционные броски, из 10 бросков			Штрафные броски, из 10 бросков			Сумма очко в 100 %
		м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	м	д	Кол-во очков	
Группы тренировочного этапа	1-й год	19 5	18 5	3	3 8	3 7	3,5	3, 9	3, 8	3	6п1 5 (м)	6п	1,5	1,8	2,3 0	1,5	14, 2	14, 8	3	3-4	2-3	1,5	5-6	5-6	1,5	
	2-й год	20 5	19 0	3	4 1	4 0	3,5	3, 8	3, 7	3	7п	6п2 5 (м)	1,5	1,5 0	2,1 5	1,5	14, 0	14, 6	3	3-5	3-4	1,5	6-7	6-7	1,5	
	3-й год	21 0	19 5	3	4 3	4 1	3,5	3, 6	3, 7	3	8п	7п	1,5	1,3 5	1,8 0	1,5	13, 9	14, 5	3	4-5	4-5	1,5	7-8	7-8	1,5	
	4-й год	21 5	20 0	3	4 4	4 2	3,5	3, 6	3, 7	3	8п1 0 (м)	7п1 0 (м)	1,5	1,3 2	1,7 0	1,5	13, 5	14, 4	3	5-6	5-6	1,5	7-8	7-8	1,5	