

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»**

Принято
на заседании педагогического совета
от « 31 » 08 20 18 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

А.Ю.Камезин
Приказ № 6/18
от « 31 » 08 20 18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Группа начальной подготовки
Год обучения 2
Возраст обучающихся 11-12 лет
Срок реализации программы 1 год
Педагог дополнительного образования
Попов Иван Валерьевич

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.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол»
на 44 недели учебно-тренировочных занятий
2018-2019 учебный год

| № п/п | Предметные области (виды подготовки) | | Этапы подготовки | |
|----------|--|----------------------|--|--|
| | | | Этап начальной подготовки | |
| | | | 2 год | |
| 1. | Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | |
| 1.1 | Теория и методика физической культуры и спорта | | 17 | |
| 1.2 | Физическая подготовка | | 118 | |
| | <i>Общая физическая подготовка</i> | | 66 | |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | | 52 | |
| 1.3 | Избранный вид спорта(баскетбол) | | 156 | |
| | <i>- технико-тактическая подготовка</i> | | 70 | |
| | <i>- интегральная подготовка</i> | | 60 | |
| | <i>- контрольные испытания (КПН)</i> | | 4 | |
| | <i>- участие в соревнованиях</i> | | 14 | |
| | <i>- инструкторская и судейская практика;</i> | | 0 | |
| | <i>-психологическая подготовка</i> | | 4 | |
| | <i>- восстановительные мероприятия</i> | | по индивидуальному плану (оздоровительные лагеря) | |
| | <i>- воспитательная работа</i> | | 4 | |
| 1.4 | Другие виды спорта | | 48 | |
| 1.5 | Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i> | | 7 | |
| | Общее количество учебно-тренировочных часов в год | | 346 | |
| | Кол-во часов в неделю | | 8 | |
| | Кол-во занятий в неделю | | 4 | |
| | Продолжительность занятия (час) | | 2 | |
| | общее количество дней в год | | 173 | |
| 2. | Показат. сорев. деят. | <i>- контрольные</i> | 1-3 | |
| | | <i>- отборочные</i> | - | |
| | | <i>- основные</i> | 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 | |
| 5. | Промежуточная аттестация , | | 2 | |
| 6. | Итоговая аттестация | | По итогам освоения программы | |

**Соотношение объёмов учебно-тренировочного
процесса по разделам обучения на этапе подготовки
2018-2019 учебный год**

| Предметные области (виды подготовки) | Этапы подготовки | |
|--|---------------------------------------|-----|
| | Этап начальной подготовки 2 год | |
| | Часы | % |
| Общее количество часов в год, из расчёта 44 недель, что составляет 88% оптимального объёма тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 346 | 100 |
| Количество часов в неделю | 8 | |
| Теоретическая подготовка | 17 | 5 |
| Общая физическая и специальная подготовка | 118 | 34 |
| Избранный вид спорта | 156 | 45 |
| Другие виды спорта | 48 | 14 |
| Самостоятельная работа | 7 | 2 |
| Всего | 346 | 100 |

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-го года обучения
на 2018-2019 учебный год**

Педагог дополнительного образования Попов Иван Валерьевич

| № 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 культу-ры и спорта теоретическая подготовка зачёты ТМФК и С | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 17 |
| 1,2 | Физическая под-готовка | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 11 | 10 | 8 | 10 | - | 11 | 118 |
| | <i>Общая физическая подготовка</i> | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 5 | 5 | 4 | 5 | - | 7 | 66 |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 5 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | - | 4 | 52 |
| 1,3 | Избранный вид спорта | 15 | 17 | 16 | 14 | 9 | 14 | 16 | 18 | 15 | 15 | - | 7 | 156 |
| | <i>- технико-тактическая подготовка;</i> | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | | 3 | 70 |
| | <i>- интегральная подготовка;</i> | 6 | 6 | 7 | 6 | - | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | | 3 | 60 |
| | <i>- участие в соревнованиях,</i> | 1 | 3 | 3 | 1 | - | - | 1 | 3 | 2 | - | - | - | 14 |
| | <i>- контрольные испытания, (КПН);</i> | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | 1 | 4 |
| | <i>- инструкторская и судейская практика;</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | <i>- психологическая подготовка</i> | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 4 |
| | <i>- восстановительные мероприятия</i> | по индивидуальному плану | | | | | | | | | | | | |
| | <i>- воспитательная работа</i> | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | 4 |
| 1,4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | 5 | - | 3 | 48 |
| 1,5 | Самостоятельная работа (<i>работа по индивидуаль-ным планам и в каникуляр-ный период</i>) | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 7 |
| | Общее количество тренировочных часов в год (на 44 недели) | 32 | 36 | 34 | 34 | 26 | 32 | 32 | 36 | 28 | 32 | - | 24 | 346 |
| | Количество часов в неделю | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | 8 | 88 |
| | Кол-во занятий в неделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 44 |
| | Продолжительность занятия (час) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 22 |
| | Количество дней в месяц (год) | 16 | 18 | 17 | 17 | 13 | 16 | 16 | 18 | 14 | 16 | - | 12 | 173 |
| 2 | Показат. сорев. деят. | - | 2 | 1 | - | - | 2 | - | 2 | - | 1 | - | - | 8 |
| | - отборочные | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 |
| | - основные | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| 3 | 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 | | | | 12 |
| 6 | Итоговая аттестация | По итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах начальной подготовки.

| 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 очков в 100% |
|--------|---------|----------------------------|---------|----------------|--------------------------|--------|----------------|-------------|---------|--------------|-------------|---|--------------|-------------------|---|--------------|----------------------------|----------|--------------|-------------------------------------|---|--------------|--------------------------------|---|--------------|--------------------|
| | | м | д | Кол-во очков в | м | д | Кол-во очков в | 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 | |
| ГНП | 1-й год | 16 0 | 15 5 | 4,5 | 3 0 | 2 8 | 4,5 | 4, 2 | 4, 5 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | 15, 0 | 15, 3 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | |
| | 2-й год | 17 4 | 16 0 | 4,5 | 3 2 | 3 2 | 4,5 | 4, 0 | 4, 3 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | 14, 9 | 15, 1 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | |
| | 3-й год | 19 0 | 18 0 | 3 | 3 5 | 3 5 | 3,5 | 3, 9 | 4, 0 | 3 | - | - | - | - | - | - | 14, 7 | 15, 0 | 3 | - | - | - | - | - | - | |