

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

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-илетнего 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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Срок обучения по программе составляет 1 год. Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	7	15	6	Прирост показателей ОФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план охватывает 44 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Учебный план на 44 недели тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	80
Специальная физическая подготовка	70
Техническая подготовка	65
Тактическая подготовка	25
Соревнования	10
Приёмные, переводные и контрольные испытания.	4
Всего часов (44 недели)	264