

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа № 4»

Принята решением
педагогического совета
« 19 » 04 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО «СШ № 4»
_____ Е.П. Фадеев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

разработчики программы

Л.И. Петрова – заместитель директора

**Срок реализации
программы: 1 год
(весь период)**

2023 год

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) разработана для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Петрозаводского городского округа «Спортивная школа № 4» (далее – МУ ДО «СШ № 4»).

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе (в спортивно-оздоровительных группах), который является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов и может длиться от одного года до нескольких лет. Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

Основная цель реализации данной Программы – обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по Программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Программа так же предоставляет возможность обучающимся, ранее занимающимся избранным видом спорта в группах спортивной подготовки (НП, ТГ), по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к занятиям, продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные обучающиеся имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в группах начальной подготовки.

Основные задачи реализации Программы:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами вида спорта;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по виду спорта;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные занятия, медико–восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов.

Программа разрабатывается и основывается на следующих принципах:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Результатом освоения программы является приобретение занимающимися знаний, умений, навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта – приобретение знаний по темам: Физическая культура и спорт в современном мире, требования техники безопасности при занятиях, история развития баскетбола, сведения о строении и функциях организма, развитие основных физических качеств, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, основы психологической готовности спортсмена, травматизм в спорте, восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена, правила спортивных соревнований;

- в области общей физической подготовки – развитие основных физических качеств – быстроты, гибкости, силы, координации, выносливости и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- в области специальной физической подготовки – развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- в области избранного вида спорта – овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

В результате внедрения программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающихся и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- возрастания популярности занятий спортом.

1. Общие требования к организации тренировочного процесса

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

Перевод занимающихся на следующий год и этап подготовки производится по приказу руководителя спортивной школы и в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Спортивно-оздоровительный	1 Весь период	7	15	30

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе – двух часов

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 36 недель

№	Наименование разделов	Количество часов в год	
		Группа СО (3 час. в нед.)	Группа СО (4,5 час. в нед.)
1	Общая физическая подготовка	40	56
2	Специальная физическая подготовка	14	30
3	Техническая подготовка	30	44
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	10	16
5	Интегральная подготовка	12	14
6	Медицинское обследование, тестирование	2	2
	ВСЕГО часов	108	162