


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
 Алькова Е.П.
Приказ
от «8» сентября 2020 г. №66

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Возраст учащихся: **8–17 лет**

Срок реализации: **8 лет**

Автор-составитель: тренер-
преподаватель Усачёв А.А.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план занятий по баскетболу
3. Содержание учебного (тематического) плана
4. Формы аттестации и оценочные материалы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Список литературы

Нормативно-правовая база для составления программы

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» создана для школьников, посещающих занятия в группах дополнительного образования МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование умений и навыков в баскетболе.

Задачи.

Предметные:

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол;
- формирование необходимых навыков и умений в области баскетбола; организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья;
- развитие двигательных способностей.

Личностные:

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности,

ответственности за свои поступки;

- формирование коммуникативных, организационных возможностей обучающихся.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР) и особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- освоят тактические и технические навыки игры в баскетбол.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, физическое развитие ребенка;
- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство сопереживания за результаты общего дела.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Занятия проводятся на бесплатной основе.

К занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие справку о состоянии здоровья от врача-педиатра.

Направленность программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и

имеет – физкультурно- спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность
Возраст игрока

Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего надо начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего начинать занятия надо в возрасте 8-10 лет. Вашему ребенку нравится командная игра с мячом. Мы предлагаем вам программу по баскетболу. Программа обучения адаптирована на возраст 8 лет, благодаря этому, учтены все особенности данного возраста, она соответствует всем современным требованиям к образовательным процессам, в результате этого, ребенка получает необходимые и востребованные навыки.

Все этапы программы тщательно проработаны педагогом и методистами нашего учреждения опираясь на многолетний опыт и учитывая все самые актуальные тенденции в образовании. Программа обучения четко описывает результаты, которые приобретает ребенок по окончании периода обучения. Наш преподаватель постоянно совершенствует свой уровень профессионализма, за счет аттестаций и курсов повышения квалификации, что гарантирует его высокий профессионализм и знание современных методов работы с детьми.

Условия для занятий соответствуют самым строгим санитарным правилам и нормам, которые в свою очередь, обеспечивают безопасность нахождения ребенка в нашем учреждении. В результате обучения затрагиваются следующие актуальные моменты в первую очередь активными командными движениями по забросу мяча. Баскетбол положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Для нас каждый ребенок – это нотка в огромном океане музыки, которую мы тщательно прорабатываем, проигрываем, чтобы получить по-настоящему сложную и качественную палитру симфонического звучания».

В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетболе

Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что придя в спортивную секцию ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Начиная занятия в спортивной секции, дети на первых порах занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие тренировки проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным контролем тренеров. Тренера самым тщательным образом приглядываются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер сможет определить за счет каких физических и технических качеств из данного ребенка можно будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

4. Организация, планирование учебного процесса

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Группы «Начало» 1 год обучения: 5 часов (6 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 10 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 204 (261) часа;
4. спортивные соревнования – 12 (20) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.

Всего – 230 (312) часов.

Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;

4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
 5. контрольные испытания 3 часа.
 6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.
- Всего – 368 часов (466 часов).**

Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

Всего – 368 часов (466 часов).

Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 506 часов;
4. спортивные соревнования – 16 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего 552 часа.

Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 594 часа;
4. спортивные соревнования – 18 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов.

Всего 644 часа.

Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие.

Теоретические сведения о баскетболе. Историю развития, занимательные факты. Техника безопасности на занятиях.

Данные сведения предоставлены в следующих темах: История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Это основной блок в баскетболе. Изучение первичных базовых элементов, которым должен знать юный баскетболист. Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- баскетбольная стойка
- ведение
- остановки
- броски с места
- пивоты

Упражнения на развитие двигательных и силовых навыков по темам:

- Warm up dynamic (разминка в движении)
- баланс и координация
- ловкость
- скорость
- сила и т.д.

Упражнения на чувство мяча.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища)
- различные подбросы и ловля мяча
- ведение мяча

Спортивный соревнования

Участия в соревнованиях, проведение спортивных праздников

Контрольно-переводные нормативы

Сдача в октябре мае контрольно-переводных нормативов с подведением итогов полугодия и учебный год.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Тестирование учащихся группы проводится дважды: в начале и конце учебного года.

А) Передача мяча в стену поочередно правой и левой руке (расстояние до стены 2 метра, мишень на стене диаметром 50 см., на уровне головы, время 30 сек.;

Б) Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (бросок выполняются с середины трехсекундной зоны, 20 бросков подряд, второй игрок подает мяч после каждого броска)

В) Челночный бег с ведением мяча по прямой (расстояние 3 по 10 метров)

Г) Ведение мяча с обводкой конусов (расстояние 2

по 15 метров, 5 конусов).

Организационно-педагогические условия реализации программы. Формы организации занятий

Задача тренера не только научить ребенка, но и сделать так, чтобы обучение проходило на позитивном эмоциональном фоне. Положительные эмоции обязательно потом превратятся в любовь к подвижным играм, баскетболу и спорту в целом.

Значительная часть обучения баскетболу младших школьников проходит в игровой форме. Благодаря использованию подвижных игр с баскетбольной направленностью, мы не только закрепляем полезные двигательные навыки, сама атмосфера игры помогает детям быть более внимательными к тому, что просят от них тренеры. В этом возрасте большинству детей еще трудно действовать произвольно на протяжении 60 минут, поэтому подвижные игры на этом этапе – прекрасная находка и важный инструмент. Введение подвижных игр и эстафет обусловлено возрастом занимающихся их физическим развитием. Подвижные игры проводятся как внутри отдельных занятий, так и самостоятельными темами. Благодаря использованию подвижных игр и эстафет с баскетбольной направленностью. Тренировочный процесс ставится более интересным. Во всех играх мы стараемся использовать и тренировать те элементы техники, которые напотом пригодятся для игры в баскетбол. Также для того, чтобы ребята понимали для чего они оттачивают все технические элементы, необходимо давать играть в баскетбол. В этом возрасте они играют по упрощенным правилам поэтому на те нарушения, которые они совершают во время игры мы не обращаем внимание.

Так как игра в баскетбол, контактный вид спорта. В каждой тренировке мы стараемся задействовать упражнения, связанные с координацией, ловкостью, скоростью, силой, балансом. Они необходимы для игры в баскетбол. В зависимости от подготовки обучающихся в занятие включаются указанные ниже упражнения в разных пропорциях.

Материально-техническое обеспечение

1. Наличие спортивного зала в СОШ № 87 с баскетбольной разметкой и баскетбольными кольцами.
2. Наличие баскетбольных мячей по количеству занимающихся в группе.
3. Наличие конусов, набивных мячей, теннисных мячей, накидок двух цветов для двух сторонней игры.

Список литературы.

1. Гомельский Е.Я. Формула успешной работы тренера по баскетболу – 2017.
2. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015.
 3. Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие – 2017
 4. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб.[и др.] : Питер, 2016
 5. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014
 6. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.