

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»
имени Героя Советского Союза И.В.Колованова»
муниципального образования Каневской район**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по игровому виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Баскетбол» (Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол". Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777)

Срок реализации – 1 ГОД

ст-ца Каневская
2016

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

Протокол № 7
от «22» августа 2015 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

Н.Я.Вольнова
Приказ № 31-0
от «22» августа 2015 года

Авторы программы:

Устенко Елена Валерьевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;

Шевченко Сергей Николаевич – заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Рецензенты:**Рецензенты:**

Гуляева Валентина Анатольевна – заведующая кафедрой здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Головко Елена Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровьесберегающих и эстетических технологий ИРО КК.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по баскетболу в МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец».

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося. Баскетбол - спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное - игра вызывает у зрителей желание стать такими же ловкими, выносливым как спортсмены. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность. Честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Цель программы - обучить основам игры в баскетбол, обеспечить всестороннее физическое развитие ребёнка, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающая:

1. Обучить основам игры в баскетбол.

Развивающая:

1. Приобретение разносторонней физической подготовленности (координации движений, ловкости, быстроты)

2. Укрепление здоровья средствами физической культуры.

Воспитательная:

1. Привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни, выявить способных детей к занятиям баскетболом.

На спортивно-оздоровительный этап обучения принимаются все желающие заниматься баскетболом в возрасте 8-18 лет, имеющие допуск по состоянию здоровья.

Формы и режим занятий:*Форма обучения очная.*

неурочная	
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Тестирование	2. Просмотр соревнований
	3. Домашнее задание
	4. Самостоятельные занятия

Режим занятий: с 8.00 до 20.00 часов

Методы организации и проведения образовательного процесса :*Словесные методы:*

- о Описание
- о Объяснение
- о Рассказ
- о Разбор
- о Указание
- о Команды и распоряжения
- о Подсчёт

Наглядные методы:

- о Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- о Использование учебных наглядных пособий
- о Видеофильмы, слайды
- о Жестикуляции

Практические методы:

- о Метод упражнений
- о Метод разучивания по частям
- о Метод разучивания в целом
- о Соревновательный метод
- о Игровой метод
- о Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- о Упражнения для изучения техники баскетбола
- о Общефизические упражнения
- о Специальные физические упражнения
- о Игровая практика.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно, и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения баскетболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, баскетбол (стритбол) по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

**Формы подведения итогов реализации д
ополнительной общеобразовательной программы
(формы проведения промежуточной аттестации):**

о Тестирование;

о Соревнования.

Ожидаемые результаты:

По окончании учебного года обучающиеся должны иметь следующие знания и умения:

- о Уметь выполнять передвижения в баскетболе;
- о Уметь выполнять ведение мяча, броски, передачи;
- о Уметь нападать и защищаться;
- о Знать основные положения правил игры в баскетбол;
- о Повысить уровень физических качеств.

Учебный план

Программный материал	6 часов в неделю, 39 недель в учебном году
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка	80
Специальная физическая подготовка	60
Техническая подготовка	60
Тактическая подготовка	6
Тестирование, соревнования	8
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по баскетболу	14
Итого часов:	234

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№ п/п	Программный материал	6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка: 1. Строевые упражнения: • Виды строя; • Виды размыкания; • Действия в строю, повороты, перестроения; • Шаг, бег, переходы с шага на бег. 2. Гимнастические упражнения: • Упражнения для мышц рук, плечевого пояса; • Упражнения с набивными мячами; • Упражнения с гимнастическими палками, гантелями; • Упражнения для силы мышц шеи, туловища; • Упражнения для силы мышц ног, таза. 3. Акробатические упражнения: • Группировки в приседе, лёжа на спине; • Перекаты; • Кувырки; • Перевороты; • Мост. 4. Легкоатлетические упражнения: • Бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); • Эстафетный бег; 5. Прыжки: • С места в длину; • С разбега в длину; 6. Спортивные игры: • Волейбол; • Ручной мяч;	80

	7. Подвижные игры	
3.	Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка: 1. Упражнения для развития быстроты; 2. Упражнения для развития выносливости; 3. Упражнения для развития координации; 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча;	60
4.	Техника игры: 1. Техника передвижения; 2. Техника ведения мяча; 3. Техника бросков; 4. Техника передач; 5. Обманные движения (финты) 6. Техника овладения мячом.	60
5.	Тактика игры: 1. Тактика нападения (основы); 2. Тактика защиты (основы)	6
6	Тестирование: -осеннее -весеннее Соревнования (внутригрупповые, внутришкольного ранга)	8
7.	Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии по баскетболу	14
	ВСЕГО ЧАСОВ:	234

Тестирование по ОФП, СФП, СТП:

- о Бег 30м;
- о Бег 6 минут;
- о Прыжки в длину с места;
- о Прыжки на скакалке 30 сек.
- о Штрафной бросок (10 бросков)

Осеннее, весеннее тестирование (сентябрь, май), на конец учебного года улучшение спортивных результатов.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №1.

Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России.

Тема №2.

Гигиенические требования к обучающимся. Гигиена тела, режим дня, питание, сон.

Тема №3.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте.

Тема №4.

Физические качества и их формирование. Здоровый образ жизни.

Тема №5.

Простые правила игры в баскетбол. Спортивные сооружения для игры в баскетбол. Инвентарь и оборудование.

Тема №6.

Техника и тактика игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры в баскетбол определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом (тактика нападения), и что нужно делать команде, когда мяч у соперников (тактика защиты). На спортивно-оздоровительном этапе обучения необходимо освоить простые тактические действия: о Действия без мяча; о Действия с мячом; о Групповые действия; о Командные действия.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2015-2016 учебный год

для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса - 39 календарных недель.

Начало учебного года

1 сентября 2015 года, окончание учебного года 31 мая 2016 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 45 минут, 1,5 часа в рабочие дни три раза в неделю.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Праздничными днями являются: 1 января, 1,9 мая (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОП

- о Спортивный зал 36х18м;
- о Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол;
- о Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная)
- о Комплект накидок (для товарищеских игр);
- о Комплект баскетбольных мячей (на команду);
- о Набивные мячи;
- о Скакалки;
- о Компрессор для накачки мячей;
- о Стойки и «пирамиды» для обводки;
- о Гимнастические маты;
- о Видеоматериалы о технических приёмах в баскетболе;
- . о Правила соревнований по баскетболу

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.-М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: 2012
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: А Генетю «ФАИР», 1997.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
6. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. - М.: ФиС, 1982.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.

Просвещение, 1975.

Литература для обучающихся:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
2. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
3. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru
4. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>