



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 4
« 02 » 09 2013 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ № 1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
« 06 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Баскетбол»**

Срок реализации: от 1 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Авторы:
Кулагин А. Н., тренер-преподаватель
Сероухова А. В., педагог доп.
образования

г. Новосибирск
2013

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «БАСКЕТБОЛ» (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

АННОТАЦИЯ

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Баскетбол» (далее Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказа 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). А также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки баскетболистов ДЮСШ № 1 «ЛИГР» от новичков до спортсменов-разрядников.

Основная идея Программы – реализация тренировочного процесса по баскетболу на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования спортивной культуры школьников.

Целью реализации Программы является всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных и морально-волевых качеств школьников на основе спортивно-игровой деятельности и достижение индивидуально возможных спортивных результатов.

Основными задачами Программы являются:

- формирование спортивной культуры личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры баскетбол;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- профилактика асоциального поведения, коррекция психофизического развития;
- воспитание силы воли, патриотизма, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения;
- развитие организаторских навыков.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации.

Основополагающие принципы Программы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, 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.

Ведущими методами обучения, в рамках реализации данной программы являются:

- словесные методы (объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет)
- наглядные методы (помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях);
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 4 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 8 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 2 этапа.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области баскетбола:

- овладение основами техники и тактики;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;

- баскетбол не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-1
к программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
СФП			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Техническая подготовка			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Теоретическая подготовка	2			2			2			2			8
Контрольные нормативы		2								2			4
ИТОГО часов	17	17	27	29	27	27	29	27	27	31	27	27	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ-2
по программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	13	13	140
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая подготовка		2		2			2			2		2	10
Теоретическая подготовка	2			2			2			2			8
Контрольные нормативы		2								2			4
ИТОГО часов	23	25	24	28	24	24	29	25	25	31	26	28	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-1
по программе дополнительного образования детей «Баскетбол» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			100
СФП			3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	38
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	9	9	9	123
Тактическая подготовка				3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
Теоретическая подготовка	2				2				2				6
Контрольные нормативы		2					2					2	6
ИТОГО часов	23	23	24	27	30	28	29	27	29	27	17	17	312