|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МАУ ДО ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А. А. Привалов/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

Возраст обучающихся:13-15 лет

Срок реализации: 11месяцев

Автор-составитель:

Семко Елена Федоровна

тренер-преподаватель

по баскетболу

г. Неман, 2020.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа по баскетболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, в соответствии с требованиями к организации спортивной подготовки с учетом непрерывности и преемственности физического воспитания граждан, относящимся к возрастным группам 13 - 15 лет (девочки), повышения качества спортивной подготовки, увеличения охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, всестороннего развития личности, выявления спортивно одарённых детей.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Данная программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Нормативная часть программы определяет цели и задачи, условия зачисления и перевода обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» заключаются в том, что в программе используются авторские методики, связанные с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию у обучающихся мотивации и повышению спортивного мастерства. Программа стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13 – 15 лет. Принимаются все желающие при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и на основании контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

**Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 11 месяцев.

На полное освоение программы требуется 414 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования, спортивные сборы, спортивные мероприятия.

**Формы обучения.**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые занятия с детьми. Состав группы 12 - 25 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 414 часов. Продолжительность занятий в день – 3 по – 45 минут с учётом перерыва 10 минут между занятиями. Число занятий в неделю - 9. По запросу участников образовательного процесса часы занятий могут меняться.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» заключается в том, что программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, воспитания навыков соревновательной деятельности, трудолюбия, нравственных качеств, способствует развитию личности, профессиональной ориентации. Регулярные занятия обучающихся, активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

**Практическая значимость.**

Процесс разучивания физических упражнений, основанных на баскетболе, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме обучающегося. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий, как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

Цель программы: формирование здорового образа жизни через привлечение обучающихся к систематическим занятиям баскетболом.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Обучающая:

-повышения общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей)

-совершенствование специальной физической подготовленности;

-овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

Развивающая:

- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

- индивидуализация подготовки;

- начальная специализация. Определение игрового амплуа;

Воспитательная:

- овладение основами тактики командных действий;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Основные формы и методы.**

Формами организации учебно- тренировочной работы являются:

На **учебно- тренировочном** этапе 2 года обучения: 1) групповые занятия, 2) теоретические занятия, 3) участие в соревнованиях.

**Основные формы и методы**

Формами организации учебно–тренировочной работы являются:

1) групповые занятия, 2) теоретические занятия, 3) участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части:

**Подготовительная часть** включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие.

**Основная часть** – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приёмы; формируются успешные способы профессиональной деятельности.

**Заключительная часть** - посвящена анализу проведённой работы подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придаёт смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

**Планируемые результаты.**

К концу учебного года обучающиеся:

-приобретают теоретические знаний по всем разделам теоретической подготовки;

-осваивают основные средства ОФП;

-осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);

-умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;

-применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча;

-осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);

-ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;

-осваивают основы судейской и инструкторской практики;

-участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях;

-повышается уровень функциональной подготовки.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

1.Уровень теоретических знаний.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин.).

2.Уровень практических навыков и умений.

Выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

-не выполнил - более половины нормативов не выполнены;

-выполнил - 2/3 от общего числа контрольных нормативов выполнены или показаны лучшие результаты.

**Контрольные нормативы (девочки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места, см | Высота подскока по Абалакову( см) | Бег 20 м, с | Бег 40, сек(7плащ) | Передвижение в защитной стойке по схеме (с) | Передача мяча в парах кол-во раз за мин | Челночный бег 3х10м, с | Дистанционные броски по кольцу из 4-х точек, количество попаданий из 5-ти бросков | Штрафные броски по кольцу, из 10 бросков количество попаданий |
| 205 |  | 3.7 | - | 9.0 | 60-70р | 8,5-.9,0 | 45 | 50 |

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущая аттестация в виде тестирования знаний освоения программы. Итоговая аттестация проводится по окончанию освоения программы.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

К концу года занятий обучающиеся должны:

***1. Знать/понимать термины и понятия по темам:***

* физическая культура и спорт в России;
* влияние физических упражнений на организм человека;
* гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
* нагрузка и отдых;
* спортивные соревнования и судейство;
* основы техники и тактики игры в баскетбол;
* оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.

***2. Уметь:***

* характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями, общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:***

* применять в игре технико-тактические способности (передвижения, прыжки, передачи мяча с места, в движении, атакующие действия, действия в защите).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **практика** | **теория** | **всего** |
|  | Теоретические занятия |  | 8 | 8 | Практика |
|  | Общефизическая подготовка | 167 |  | 167 | Практика |
|  | Специально-физическая подготовка | 126 |  | 126 | Практика |
|  | Тактико-техническая подготовка | 77 |  | 77 | Практика |
|  | Инструкторская и судейская практика | 6 |  | 6 | Практика |
|  | Контрольные испытания | 8 |  | 8 | Результат |
|  | Соревнования | 18 |  | 18 | Результат |
|  | Медицинское обследование | 4 |  | 4 | Заключение |
|  | **Итого** | 406 | 8 | **414** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

(414 часов. 9 часов в неделю).

**Тема 1.** Теоретические занятия (8 часов).

Теория: Физическая культура и спорт в России.Состояние и развитие баскетбола в России.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменаГигиенические требования к занимающимся спортом.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.Общая характеристика спортивной подготовки.Планирование и контроль спортивной подготовки.Физические способности и физическая подготовка.Основы техники игры и техническая подготовка.Спортивные соревнования.

По завершению темы предусмотрен устный опрос.

**Тема 2**. Общефизическая подготовка (167 часов).

Практика:Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения типа «полоса препятствий».

**Тема 3.** Специально физическая подготовка (126 часов).

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

**Тема 4.** Тактико-техническая подготовка(77 часов).

Практика: Изучение соревновательной деятельности, правил по баскетболу, общих положений современной отечественной и зарубежной тактики спортсменов, своих соперников; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями совместно с сформированными двигательными умениями, позволяющими добиваться максимального эффекта в различных условиях.

**Тема 5.** Инструкторская и судейская практика (6 часов).

Теория: В течение всего периода обучения тренер должен подготовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Практика: Уметь составлять положение о проведении первенства школы по баскетболу, вести протокол игры, участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером, проводить судейство учебных игр в поле (самостоятельно), участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата, судить игры в качестве судьи в поле.

Практика: Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

**Тема 6.** Контрольные испытания (8 часов).

Практика: сдача контрольных нормативов.

**Тема 7.** Медицинское обследование (4 часов).

Практика: прохождение медицинского обследования.

**Тема 8.** Соревнования (18 часов).

Практика: Участие в соревнованиях, согласно календарного плана.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Количество учебных недель 46 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября по 15 июля.

Продолжительность каникул; 1 неделя в Новогодние праздники и 6 недель в летний период.

Государственные праздники: 4 ноября 2020 г., 1-8 января 2021 г., 22-24 февраля 2021 г., 7-9 марта 2021 г., 1-5 мая 2021 г., 9-11 мая 2021 г., 12-14 июня 2021 г.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАУ ДО ДЮСШ, правила внутреннего распорядка обучающихся МАУ ДО ДЮСШ, локальные акты МАУ ДО ДЮСШ. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

-учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

-вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

-формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;

-мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

-формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления к стажу работы.

**Материально-технические условия**

Спорт зал, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3072-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.).

**Материально-технические:**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» используется: спортивный зал; стадион; тренажёрный зал; спортивный инвентарь; наглядные пособия; методические разработки занятий; учебный план.

**Материально-техническое обеспечение.**

Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивной) 30 шт.;

Маты гимнастические 10 шт.;

Скакалки 20 шт.;

Скамейки гимнастические 10 шт.;

Барьеры 10 шт.;

Тренажёры силовые 5 шт.;

Манишки 20 шт.;

Фишки разметочные 15 шт.;

Эстафетные палочки 4 шт.;

Мячи для тенниса 20 шт.

**Оценочные и методические материалы**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Теория.

Практика.

Контрольные нормативы, соревнования.

**Методическое обеспечение**

**Средства обучения:**

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Подготовительные упражнения.

Игры.

Упражнения для обучения техники двигательного действия.

**Методы организации обучающихся:**

Фронтальный метод.

Поточный метод.

Метод групповых занятий.

Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

**Информационное обеспечение программы.**

**Интернет-ресурсы:**

1.[Спорт.ру](https://www.sports.ru/basketball/russia/).

2.[ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/).

3.[Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](http://basketball-training.org.ua/about_site).

4.[«Slamdunk.ru» — баскетбольный портал](http://www.slamdunk.ru/).

5.[Все о баскетболе](http://www.basketbolist.org.ua/).

6.pro-basketball.ru.

**Список литературы.**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М. издательство спорт, 2012г.

2. Для педагога: Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. ФИС, 2001 г.

3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 – Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М. Изд. Центр Академия, 2004 г.

4. «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культу под редакцией Ю.М. Портнова М., 2004г.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. ФИС, 2003.

6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры:Техника, тактика, методика обучения. М. «Академия», 2004.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. ACT. 2007.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. ACT. 2006.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.

6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.

7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся Киев, Радянська школа, 1989.