

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 09.04.2014 года № 19-1934/14 «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Устава и Локальных нормативных актов, Приказов МБУ ДО «Отраденская ДЮСШ».

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися в группах спортивно-оздоровительного этапа, для содействия успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста.

Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два очка, а за попадание со штрафного броска — одно очко. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки — 26 x 14 м и простое оборудование — две стойки со щитами, к которым прикреплены металлические кольца с сетками, позволяют легко выбирать место для игры на каждом школьном, институтском или заводском дворе, не говоря уже о парках, стадионах, колхозах и других местах с большой территорией. В спортивных залах разрешается проводить соревнования на площадках 20 x 11 м. Это способствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжении всего года. Естественность и разнообразие движений, положенных в основу игры, как, например: бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча,

— а также тактический замысел игры и острая борьба за мяч вызывают большой интерес игроков и зрителей.

Баскетбол, являясь ценным средством физического воспитания молодежи, постепенно становится одной из наиболее массовых спортивных игр. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

Отличительной особенностью программы является лёгкость в обучении, так как в основе баскетбола лежит естественность движений – бег, прыжки и метание (броски, передачи).

Актуальность программы: занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию и вырабатывают у игроков физические и морально-волевые качества, навыки, необходимые в трудовой и боевой деятельности: быстроту, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, ориентировку, коллективизм и др. Постоянное пребывание игроков в коллективе и подчинение своих личных интересов, интересам команды способствует воспитанию в игроках чувства товарищества и внутренней дисциплины.

Программа является основным документом при проведении занятий в ДЮСШ, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса, различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых учебных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

Цель: овладение начальными навыками игры «Баскетбол», специальными физическими упражнениями, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

Задачи:

- 1.Привлечение максимально – возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям баскетболом;
- 2.Утверждение здорового образа жизни;
- 3.Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4.Овладение основами техники игры в баскетбол;
- 5.Укрепление здоровья;
- 6.Улучшение физического развития;
- 7.Разносторонняя физическая подготовленность;
- 8.Воспитание устойчивой психики.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки; постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»:

-187330, Ленинградская область, Кировский район, г.Отрадное, ул.Дружбы, д. 1 (МБОУ «Лицей г. Отрадное»);

Возраст обучающихся – 7 – 11 лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Приём и зачисление детей на обучение по программе «Баскетбол» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Формирование групп.

При формировании групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе
СОГ	1 год	7	10	15 - 20

Режим занятий:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 90 минут;
- занятия проводятся два раза в неделю, общий недельный объём 4 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 36 недель, без учёта праздничных и выходных дней.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь.

Наличие игрового - спортивного зала, инвентаря: для игры в баскетбол, прыжков, метаний, бега, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка.

Костюм спортивный, футболки, майки, трусы спортивные, спортивная обувь.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
- 2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
- 3.Краткую информацию о виде спорта «Баскетбол».
- 4.Основные правила при проведении соревнований по баскетболу.

Обучающиеся будут уметь:

- 1.Проводить разминку, направленную на подготовку мышечного аппарата к предстоящей нагрузке.
- 2.Выполнять упражнения на укрепление мышц спины, рук, пресса, ног.
- 3.Выполнять подводящие упражнения по обучению техники игры в баскетбол.
- 4.Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
- 5.Пользоваться специализированным спортивным инвентарём, тренажёрами.