

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Совершенствование баскетбола»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – продвинутый.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Объем программы:** 468 часов.

**Форма реализации программы:** очная.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Адресат программы:** дети 10 – 18 лет, желающие заниматься баскетболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 12 до 20 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	10	12	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

**Цель программы:** создание условий для совершенствования учащимися технико-тактических приемов баскетбола, роста мастерства учащихся в избранном виде спорта, гармоничного физического, нравственного, социального развития юных спортсменов.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- расширить и закрепить знания учащихся по истории баскетбола;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- совершенствовать:

навыки и умения выполнения различных физических упражнений;

навыки выполнения основных и специальных элементов игры в баскетбол, знания стратегии и тактики игры;

навыки группового взаимодействия в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;

основы знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

навыки инструкторской деятельности и судейства.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;

- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;

Воспитательные:

- воспитывать навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

- воспитывать нравственные качества личности (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **К концу 1 года обучения учащиеся должны**

##### **знать:**

- историю возникновения и развития баскетбола в России и за рубежом;
- задачи общей физической и специальной подготовки баскетболистов;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- роль и значение специальной физической и технико-тактической подготовки для роста мастерства юных баскетболистов;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;
- роль спортивных игр для баскетболистов;
- правила спортивных игр (хоккей, регби, баскетбол, лапта);
- характерные особенности периодов годичного цикла;
- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;
- сведения о спортивном массаже;
- основы возрастной психологии, гигиены, физиологии.

##### **уметь:**

- выполнять физические упражнения на развитие координации движений, силовой выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по правилам в спортивные игры (хоккей, баскетбол, регби, лапта).
- выполнять специальную разминку баскетболистов;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- выполнять приемы массажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон).
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

#### **К концу 2 года обучения учащиеся должны**

##### **знать:**

- специфические особенности упражнений, направленных на развитие основных физических качеств;
- значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные обязанности судей;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- единую всероссийскую спортивную классификацию.

##### **уметь:**

- владеть техникой и тактикой игры;
- пробегать короткие, средние и длинные дистанции за определенное время;
- правильно использовать технику при беге на различные дистанции;
- анализировать технику и тактику игры своей команды и команды соперника, определять ошибки;

- уметь использовать технические и тактические приемы на соревнованиях;
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и тактической подготовке;
- вести протокол игры, составлять положение о соревнованиях, заполнять сводную таблицу.

**Личностные результаты.** По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт позитивного общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

**Метапредметные результаты.** По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.** Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.