

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № _____
от «___» _____ 2020г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «ДЮСШ ДВ»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Разработчики программы:

Гречишина Галина Владимировна тренер-преподаватель первой категории по баскетболу МБУ ДО «ДЮСШ ДВ».

Возраст обучающихся – 6-9 лет

Срок реализации: 2 года

п. Приаргунск 2020год

Оглавление

I.	КОМПЛЕК ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	<i>Пояснительная записка</i>	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	9
1.3.1.	Учебный (тематический) план	9
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	12
1.4.	Планируемы результаты	18
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1.	Формы аттестации	20
2.2.	Оценочные материалы	20
2.3.	Рабочие программы модулей, курсов, дисциплин, предметов и др	21
2.4.	Условия реализации программы	26
2.4.1.	Учебно методические	26
2.4.2.	Материально-технические	27
2.4.3.	Информационные условия	27
2.4.4.	Кадровые условия	27
2.4.5.	Методические материалы	27
2.4.6.	Календарный учебный график	28
III.	Список литературы	30

1. КОМПЛЕК ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» Забайкальского края, Приаргунского района (далее по тексту образовательное учреждение) *по виду спорта баскетбол* разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- ❖ Федеральный закон 29.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ❖ Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- ❖ Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
- ❖ Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- ❖ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ❖ Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» (МБУ ДО «ДЮСШ ДВ) Приаргунского района;

❖ Лицензии МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» на образовательную деятельность.

Данная программа реализуется по виду спорта: *баскетболу*

Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек.

Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

- ❖ **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).
- ❖ **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в 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 подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность программы: выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Направленность (профиль) программы: Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных баскетболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных баскетболистов, результаты

научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно модульному принципу и имеет **3 модуля и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.**

Адресат программы: Данная программа предназначена для обучающихся возраста от 6 до 9 лет.

Формы обучения: Форма обучения по программе «Баскетбол» - очная.

Формы занятий: *групповая, фронтальная, индивидуальная.*

Условия работы тренера-преподавателя: в штате

Методы обучения:

- ❖ словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- ❖ наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- ❖ практические (самостоятельные работы)

Объем программы:

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Баскетбол» составляет:

- ❖ Количество часов в год – 72
- ❖ Общее количество часов за 2 года – 144

Срок освоения программы: Исходя из содержания программы «Баскетбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- ❖ 36 недель в год или 72 недели за 2 года

❖ 9 месяцев в год или 18 месяцев за 2 года

❖ Всего 2 года

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю: 2

Продолжительность: 2 занятия по 45 минут, перемена 10 минут

Продолжительность 1 часа занятий для школьников - 45 минут, в соответствии с нормами СанПиНа.

Особенности организации образовательного процесса. В объединение принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача кардиолога). Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей, без отбора. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Первый год обучения предполагает возможность сменного (не более 50%) состава. Наполняемость группы 1 -го года обучения – 12-15 человек.

Новизна: Программа состоит в том, что для обучающихся нет строгого ограничения по возрасту: пройдя соответствующую аттестацию независимо от возраста можно заниматься по программе в соответствии с уровнем подготовки. Благодаря своей эмоциональности, баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения. Учебный год подразделяется на три периода: подготовительный- набираем нужную физическую форму, соревновательный – больше игровых тренировок, соревнований, переходный- предусматривает активный отдых после соревнований, снятие напряженности нервной системы.

1.2. Цель программы и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Образовательно-развивающие:

- ❖ Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ❖ Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- ❖ Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- ❖ Правильная организация двигательной активности детей;
- ❖ Пропаганда здорового образа жизни;
- ❖ Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- ❖ Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- ❖ Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- ❖ Воспитание морально-волевых качеств;
- ❖ Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- ❖ Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания

оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

При этом главной является задача укрепления здоровья обучающихся.

1.3.Содержание программы

1.3.1.Учебный (тематический) план

Модуль «Баскетбол – 1»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Контр, вопросы по правилам
1.1	Правила игры	1	1	-	Контр, вопросы по правилам
2	Общая физическая подготовка	28	-	28	Контр. упр.
2.1	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	Контр. упр. по ОФП в нач.года
2.2	Развитие ловкости	2	-	2	Контр. упр.
2.3	Развитие гибкости	3	-	3	Контр. упр.
2.4	Развитие выносливости	5	-	5	Контр. упр.
3	Техническая подготовка	25	5	20	Контр. упр.
3.1	Ловля и передача мяча	5	-	5	Контр. упр
3.2	Передача одной рукой от плеча.	2	1	1	Контр. упр
3.3	Передача одной рукой с отскоком от пола.	6	1	5	Контр. упр. по подаче (в ноябре)
3.4	Упражнения без мяча Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	2	1	1	Контр. упр

3.5	Передвижение приставными шагами с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	5	1	4	Контр. упр
3.6	Передвижение правым – левым боком.	2	-	2	Контр. упр
3.7	Передвижение в стойке баскетболиста.	3	1	2	Контр. упр
4	Тактическая подготовка Броски мяча Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	1	1	-	Контр, вопросы в декабре
5	Игровые занятия (подвижные игры, игра в баскетбол	12	1	11	Проверка умения играть в баскетбол
6	Психологическая подготовка	1	-	1	опрос
7	Безопасность дорожного движения	3	2	1	Тестирование
8	Соревнования	1	1	-	Проверка умения играть в баскетбол
	Итого	72	11	61	

Модуль «Баскетбол – 2»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Контр, вопросы по правилам
2	Общая физическая	22	-	22	Контр. упр

	подготовка				
2.1	Общеразвивающие упражнения	12	-	12	Контр. упр. по ОФП в нач.года
2.2	Развитие ловкости	3	-	3	Контр. упр
2.3	Развитие гибкости	2	-	2	Контр. упр
2.4	Развитие выносливости	5	-	5	Контр. упр
3	Техническая подготовка	25	2	23	Контр. упр
3.1	Одной рукой в баскетбольную корзину с места.	5	1	4	Контр. упр
3.2	Ловля катящегося мяча в движении.	3	-	3	Контр.упр.по подаче (в марте)
3.4	Ведение мяча	5	-	5	Контр. упр
3.5	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	3	-	3	Контр. упр
3.6	Штрафной.	2	-	2	Контр. упр
4	Тактическая подготовка (выбор места для приема мяча, доводка связующему)	1	1	-	Контр.вопросы в конце года
5	Игровые занятия (подвижные игры, игра в баскетбол)	11	1	10	Контроль за выполнением правил игры
6	Психологическая подготовка	1	-	1	Беседа
7	Безопасность дорожного движения	4	2	2	Викторина. тестирование
8	Соревнования	7	-	7	Итоги игр
	ИТОГО:	72	7	65	

1.3.2. Содержание учебного тематического плана

Теоретическая подготовка (модуль 1- 1ч., модуль 2- 1ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Вводное занятие (теория 1ч., практика 1ч.)

Теория (1ч.) Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика (1ч.)

Тестирование.

Тема 1.2 Азбука баскетбола (теория 2ч., практика 1ч.)

Теория (2ч.). Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста Практика (1ч.)

Анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (практика 7ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (практика 4ч.)

Практика (4 ч.)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

Тема 2.2 Акробатические упражнения (практика 2 ч.)

Практика (2 ч.)

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Тема 2.3 Полосы препятствий (практика 1ч.)

Практика (1ч.)

Полосы препятствий: перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке.