

## **Аннотация к программе дополнительного образования «Баскетбол»**

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Программа «Баскетбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для данной программы характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе освоения программы «Баскетбол», у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Баскетбол» учитывает обще педагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения. Ее актуальность в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: оздоровительной направленности, предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки) и теоретико-методической направленности.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность, за основу взята программа А.В.Беляева, М.В.Савина. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована для детей, занимающихся в учреждении дополнительного образования.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

**Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в год – 144 ч. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки с 14 до 17 лет на любой год обучения на основании сдачи контрольных требований по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке. Перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам сдачи контрольных нормативов в конце учебного года.

Наполняемость групп: 1-2 года обучения – 15 человек, 3 – 4 года обучения – 12 человек, возраст воспитанников – 9-15 лет.

**По окончании обучения по данной программе воспитанники должны знать:**

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (баскетбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

**уметь**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Мониторинг реализации образовательной программы «Баскетбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

### Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>ОФП</b>									
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9	5,6-5,3	6,1-5,8	5,4-5,1	6,0-5,7	5,3-5,0	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	180	165	185	170	190	175	195	180
3	Челночный бег 5 х 6 м, с	12,5	12,7	12,0	12,2	11,5	11,7	11,0	11,3
<b>СФП</b>									
1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0	6,0	4,5	6,5	5,0	7,0	5,5
2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя)	10,0	7,0	10,5	8,0	11,5	9,0	12,0	10,0

### Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Штрафной бросок из 10	3	2	3	2	4	3	5	4
2	Бросок б/мяча в цель из 25 раз	15- 20	10-15	18-23	13-18	20- 25	15-20	25-30	20-25
3	передача в стену с отскоком (из 25 раз)	15- 20	10-15	18-23	13-18	20-25	15-20	25-30	20-25
4	Штрафной бросок за 1 минуту	2	2	3	3	3	3	4	4

## Вопросы по теоретической подготовке

### *Первый год обучения:*

1. Правила безопасности на занятиях баскетболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие баскетбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

### *Второй год обучения:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

### *Третий год обучения:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

### *Четвертый год обучения:*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

## Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Теория	4	4	4	4
2	Общая физическая подготовка	52	50	50	50
3	Специальная физическая подготовка	10	12	12	12
4	Техническая подготовка	60	60	60	60
5	Тактическая подготовка	14	14	14	14
6	Контрольные нормативы	4	4	4	4
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>