

## **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>     |