

Аннотация дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта-баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 68 часов

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального, регионального, муниципального уровней.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся, которые должны освоить программу за 68 часов. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 34 недели обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Новизна программы в том, что включены авторские материалы В.Г. Луничкина – профессора, заслуженного тренера СССР и России, С.В. Чернова – кандидата педагогических наук, доцента, заслуженного тренера России, Ю.М. Портнова – академика РАО, доктора педагогических

наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ, М.И. Духовного – заслуженного работника физической культуры, заслуженного тренера России, В.Г Башикировой – заслуженного тренера России.

Цель программы: создание условий для развития базовых элементов баскетбола у занимающихся, через формирование спортивной культуры, культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть приемами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями, правилами игры;
- овладеть основами тактики командных действий;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) средствами баскетбола для успешного овладения навыками игры;
- привить навыки самоорганизации, волевые качеств.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям баскетболом, приучить к игровой обстановке;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- формировать спортивную культуру и культуру здоровья и т.д.

Организационно-педагогические условия

Адресат программы – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет (5-8 класс). Набор на обучение по программе производится по заявлению при наличии документа, подтверждающего отсутствие противопоказаний для занятий физкультурой и спортом. Предельная наполняемость учебной группы составляет 25 человек. Группа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек.

Общий срок реализации исходной программы (количество лет) – 1 год

Общее количество часов в год – 68 часов

Количество часов в неделю – 2 часа

Формы обучения

Основные формы обучения определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить основные группы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения);
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных заданий, круговая тренировка.

Формы занятий: теоретические, тренировочные занятия, подвижные игры, физкультурные праздники, самостоятельная двигательная деятельность, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Планируемые результаты

Обучающийся будет знать: основные линии на площадке, правила игры в баскетбол; гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса; способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь: выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой; выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы; владеть приемами вырывания и выбивания, перехвата, накрывание; применять в игре командное нападение.

Будут уметь демонстрировать: броски по кольцу с расстояния 1 м., со средних и дальних дистанций; броски по кольцу после ведения; передачи мяча в парах, в движении; обводка стоек; передача и ловля мяча от стены за 30 сек; штрафной бросок.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы. Нормативные требования по физической подготовке (Приложение 1). Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки является промежуточная и итоговая аттестация.

Контрольные упражнения по физической подготовке юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст, класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Формы промежуточной аттестации

- контрольные испытания (тестирования): два раза в год по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

- контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
- контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия.
- итоги школьных, муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

Материально-техническое оснащение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических скакалок, волейбольных мячей, гимнастических скамеек, теннисных мячей.

Методическое обеспечение программы (Приложение 3).

Дидактические материалы: картотека упражнений по баскетболу; правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе; регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней; положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры, рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом, Инструкции по охране труда.

Содержание программы

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут, а также структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

1. Теоретическая подготовка (3 часа):

1.1 История развития баскетбола (1 часа):

1.2 Гигиена баскетболиста (1 час):

2. Техническая подготовка (14 часов):

3. Общая физическая подготовка (11 часов):

4. Специальная физическая подготовка (38 часов):

В рамках программы ведется **воспитательная работа**, цель которой: создание условий для формирования спортивной культуры, культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- профориентационное воспитание.

Программа включает **список литературы** для педагога и обучающихся: