

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗВЕРИНОГОЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

БАСКЕТБОЛ

дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 8 – 18 лет
Срок реализации 2 года

с. Звериноголовское
2018 г.

Принята
на педагогическом совете
МКУДО ДЮСШ
Протокол № 01
«04» сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МКУДО ДЮСШ
А.А.Коркин
«5» 09 2018 г.
приказ № 184 от 18 сентября 2018 г.

Составители:

Мальцев Леонид Анатольевич, тренер – преподаватель, I квалификационная категория.

Рецензенты:

Коркин Андрей Анатольевич, директор МКУДО ДЮСШ, тренер – преподаватель,
I квалификационная категория;

Атаман Николай Иванович, учитель по физической культуре, высшая категория;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеобразовательным программам по баскетболу.
Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, контрольные нормативы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (далее – Программа) разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре, Устава Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», опыта работы.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий полноценного развития обучающихся. Двигателем физического развития являются спортивные игры. Игра в баскетбол популярна во многих странах мира и в России. Баскетбол вышел вперед среди игровых видов спорта. Упражнения с мячом дает подростку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма, что является необходимой чертой в облике российского гражданина. При разработке Программы за основу была принята Примерная программа спортивной подготовки по баскетболу для спортивных школ. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках данного учреждения дополнительного образования. В Программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года, контрольно - нормативные требования.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 17 лет. Срок реализации программы - 2 года. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество обучающихся в группах 14 - 15 человек. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 6 часов в неделю.

Цели и задачи объединения

Цели:

- Привлечение к систематическим занятиям баскетболом как можно большего числа детей и подростков;
- Социальная адаптация каждого обучающегося в коллективе сверстников и в обществе в целом;
- Развитие положительной мотивационной направленности в ходе занятий и в повседневной жизни.
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.
- Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
- Обучение тактическим действиям в нападении и защите.
- Приучение к игровым условиям.
- Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Методические рекомендации

Основной принцип построения спортивно - оздоровительной работы в группах - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Основная тенденция Программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения воспитанников технико - тактическому арсеналу, достижения высокого уровня физической подготовленности.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с

конкретными задачами подготовки, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Особое внимание нужно уделить физической и технической подготовке обучающихся. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки меняется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объем которой может достигать до 60-70% всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и игровую подготовку. На занятиях группы рекомендуется сочетание средств технической, тактической подготовки в условиях совершенствования ранее изученного материала. При этом продолжительность занятий по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительность академического часа – 40 минут.