Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**спортивно-оздоровительный**

**этап подготовки**



Новокузнецк, 2016

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# 

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**спортивно-оздоровительный**

**этап подготовки**

**для обучающихся 6-18 лет**

**срок реализации программы 3 года**

**уровень освоения программы – базовый**

Авторы-составители:

Черданцева Т.Р. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. – методист по программно-методическому обеспечению

Урженко Н.В. - заведующий отделом специальной

физической подготовки

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 01.09.2016 г. Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

#### Новокузнецк, 2016

**Аннотация:**программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей на спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающихся по баскетболу в системе дополнительного образования. Основная цель и задачи программы заключаются в физическом и личностном развитии детей и подростков, а также формировании навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных технологий. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и приобретение навыков технико-тактической подготовки. В программе представлены средства общей, специальной физической, технической, тактической, игровой и психологической подготовки обучающихся, способы самостоятельной деятельности обучающихся, разработаны контрольные нормативы и методическое обеспечение программы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по баскетболу | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 200 | - | 200 |
| 2.1. | *Начальные умения и навыки:*  - строевые упражнения  - общеразвивающие упражнения  - акробатические упражнения  - подвижные игры | 20 |  |  |
| 2.2. | *Общая физическая подготовка:*  - сила  - быстрота  - гибкость  - ловкость  - общая выносливость | 70 | - | 70 |
| 2.3. | *Специальная физическая подготовка:*  - быстрота движений, прыгучесть  - игровая ловкость  - специальная выносливость | 20 | - | 20 |
| 2.4. | *Техническая подготовка:*  - передвижения  - ловля и передача мяча  - ведение мяча  - броски мяча | 40 | - | 40 |
| 2.5. | *Тактическая подготовка:*  - тактика защиты  - тактика нападения | 20 | - | 20 |
| 2.6. | *Игровая подготовка*  - подвижные и спортивные игры | 20 |  | 20 |
| 2.7. | *Способы самостоятельной деятельности*  *-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 10 |  | 10 |
| 2.8. | *Психологическая подготовка:*  - общая психологическая подготовка  - психологическая подготовка к соревнованиям | в сетку часов не входит | | |
| **3.** | **Контрольные испытания**  - тестирование физической подготовленности | 6 | - | 6 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях**  - в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий | в сетку часов не входит | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по баскетболу | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 200 | - | 200 |
| 2.1. | *Начальные умения и навыки:*  - ОРУ  - акробатические упражнения  - подвижные игры | 15 | - | 15 |
| 2.2. | *Общая физическая подготовка:*  - сила  - быстрота  - гибкость  - ловкость  - общая выносливость | 50 | - | 50 |
| 2.3. | *Специальная физическая подготовка:*  - быстрота движений, прыгучесть  - игровая ловкость  - специальная выносливость | 30 | - | 30 |
| 2.4. | *Техническая подготовка:*  - передвижения  - ловля и передача мяча  - ведение мяча  - броски мяча | 40 | - | 40 |
| 2.5. | *Тактическая подготовка:*  - тактика защиты  - тактика нападения | 30 | - | 30 |
| 2.6. | *Игровая подготовка*  - подвижные и спортивные игры | 30 |  | 30 |
| 2.7. | *Способы самостоятельной деятельности*  *-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 15 |  | 15 |
| 2.8. | *Психологическая подготовка:*  - общая психологическая подготовка  - психологическая подготовка к соревнованиям | в сетку часов не входит | | |
| **3.** | **Контрольные испытания:**  - тестирование физической подготовленности | 6 | - | 6 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях:**  - в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий | в сетку часов не входит | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**III год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по баскетболу | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 200 | - | 200 |
| 2.1. | *Начальные умения и навыки:*  - ОРУ  - акробатические упражнения  - подвижные игры | 10 | - | 10 |
| 2.2. | *Общая физическая подготовка:*  - сила  - быстрота  - гибкость  - ловкость  - общая выносливость | 40 | - | 40 |
| 2.3. | *Специальная физическая подготовка:*  - скоростно-силовые качества  - игровая ловкость  - специальная выносливость | 40 | - | 40 |
| 2.4. | *Техническая подготовка:*  - передвижения  - ловля и передача мяча  - ведение мяча  - броски мяча | 20 | - | 20 |
| 2.5. | *Тактическая подготовка:*  - тактика защиты  - тактика нападения | 40 | - | 40 |
| 2.6. | *Игровая подготовка*  - подвижные и спортивные игры | 30 |  | 30 |
| 2.7. | *Способы самостоятельной деятельности:*  - самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 20 |  | 20 |
| 2.8. | *Психологическая подготовка:*  - общая психологическая подготовка  - психологическая подготовка к соревнованиям | в сетку часов не входит | | |
| **3.** | **Контрольные испытания:**  - тестирование физической подготовленности | 6 | - | 6 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях:**  - в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий | в сетку часов не входит | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**для обучающихся 8-18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**



**Новокузнецк, 2016**

**Приложение № 2**

**к дополнительной**

**предпрофессиональной**

**программе по командным**

**игровым видам спорта**

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

# **УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И.Пожаркин

01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 «БАСКЕТБОЛ»**

**для обучающихся 8-18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 01.09.2016 г. Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Разработчики программы:

Корнеева В.Д. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. - методист

#### Новокузнецк, 2016

**АННОТАЦИЯ**

## Дополнительная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта включает программу обучения по избранному виду спорта – *баскетбол* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 10 апреля 2013 года № 114, с изменениями, утвержденными приказом Министерства спорта России от 23 июля 2014 года № 620, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по баскетболу, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, представлены контрольные нормативы.

**1. Учебный план «Баскетбол» (36 недель в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные  области | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| Начальная подготовка (НП) | | | Тренировочный  (Т) | | | | | |
| Год обучения/кол-во часов в неделю | | | Год обучения/кол-во часов в неделю | | | | | |
| 1 год/  6 час | 2 год/  8 час | 3 год/  8 час | 1 год/  10 час | 2 год/  12 час | 3 год/  18 час | 4 год/  18 час | 5 год/  18 час |  |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 2. Общая физическая подготовка | 60 | 72 | 72 | 67 | 60 | 56 | 64 | 60 |  |
| 3. Специальная физическая подготовка | 21 | 35 | 35 | 40 | 70 | 74 | 90 | 94 |  |
| 4. Техническая подготовка | 47 | 66 | 66 | 82 | 100 | 100 | 155 | 155 |  |
| 5. Тактическая подготовка | 24 | 43 | 43 | 58 | 85 | 85 | 155 | 155 |  |
| 6. Психологическая подготовка | В сетку часов не входит | | | | | | | | |
| 7. Технико – тактическая (интегральная подготовка) | 25 | 14 | 14 | 36 | 44 | 44 | 80 | 80 |  |
| 8. .Инструкторская и судейская практика | 12 | 14 | 14 | 18 | 21 | 21 | 32 | 32 |  |
| 9. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | 8 | 12 | 14 | 18 | 21 | 21 | 32 | 32 |  |
| 10. Контрольные испытания | 6 | 6 | 8 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 |  |
| 11. Участие в соревнованиях | 3 | 20 | 18 | 28 | 17 | 17 | 28 | 28 |  |
| Всего: | 216 | 288 | 288 | 360 | 432 | 432 | 648 | 648 | |  |