**Управление образования администрации**

**Ростовского муниципального района**

**муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по командному виду спорта баскетбол**

Автор – составитель:

Смирнова Л.А., инструктор-методист

Исхаков О.С., старший тренер-преподаватель

**2017 г.**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», при разработке программы учитывались положения федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Минспорта России от 10.04.2013 г. № 114 (с изменениями на 23.07.2014 г., приказ Минспорта России от 23.07.2014 г. №620).

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса по виду спорта баскетбол.

**Задачи Программы:**

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

**Методы программы:**

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

**Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:**

**-**постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;

**-**постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

**-**планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

**-**увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

**-**увеличение объема тренировочных нагрузок;

**-**повышение интенсивности занятий;

**-**использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации. Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м году в Берлине.

Баскетбол - спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в «корзину» (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров). Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в «корзину» оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА-7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, 5 назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блок-шот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит – выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта баскетбол в детско-юношеской спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель и учебно-тренировочными сборами.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Порядок формирования групп обучающихся по виду спорта баскетбол определяется Учреждением самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности обучения:

- комплектование групп обучения, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по программе.