

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12
имени Героя Советского Союза Суханова Виталия Федоровича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ 12 им.
В.Ф.Суханова»

_____ Минаева В.В.
Приказ № 204-л/с от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол».

Возраст обучающихся 7-8 лет
Срок реализации программы – 7 месяцев

Составитель:
Елистратов Денис Геннадьевич,
учитель физической культуры

г. Энгельс, 2023 год

1. Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится баскетбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, баскетбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для развития его в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

1. Оздоровительные задачи :

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. Образовательные задачи:

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу.

3. Воспитательные задачи:

- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Ожидаемые результаты освоения программы:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Режим занятий: программа рассчитана на 56 часов, 2 раза в неделю.
Продолжительность занятий 40 минут.

2. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
I	Техническая подготовка	33			Игра
1	Различные способы перемещения			2	
2	Броски с места			3	
3	Броски в движении			3	
4	Переводы мяча			3	
5	Подбор мяча			2	
6	Ведение мяча по прямой			2	
7	Ведение мяча с изменением направления			2	
8	Ведение мяча с изменением скорости			3	
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости			3	
10	Обводка стоек			2	
11	Отбор мяча			2	
12	Обманные движения (финты)			2	
13	Прием и передача мяча на месте			2	
14	Прием и передача мяча в движении			2	
II	Теоритическая подготовка	1			
1	Техника безопасности. Правила игры, история возникновения баскетбола		1		Опрос
III	Тактическая подготовка	8			Самостоятельная работа
34	Индивидуальная игра в атаке			2	
35	Командная игра в атаке			2	
36	Индивидуальная игра в защите			2	
37	Командная игра в защите			2	
IV	Общая физическая подготовка	10			Игра
42	Скоростно-силовые упражнения			1	
43	Упражнения на тренажерах			1	
44	Беговые упражнения			1	
45	Беговые упражнения			1	
46	Упражнения с мячами			1	
47	Упражнения с мячами			1	
48	Упражнения в парах			1	
49	Прыжковые упражнения			1	
50	Прыжковые упражнения			1	
51	Силовые упражнения			1	
V	Специальная физическая подготовка	3			Самостоятельная работа
52	Скоростная подготовка			1	
53	Силовая подготовка			1	
54	Скоростно-силовая подготовка			1	
VI	Соревнования	2			Игра
55	Соревнования			1	

3. Содержание изучаемого курса.

1. Техническая подготовка.

Практика: ведение мяча, приемы и передачи мяча на месте и в движении, отбор мяча.

2. Теоритическая подготовка.

Теория: техника безопасности, правила игры, история возникновения баскетбола.

3. Тактическая подготовка.

Практика: тактика игры в атаке и в обороне,

4. Общая физическая подготовка.

Практика: скоростно-силовые упражнения, беговые упражнения, упражнения на тренажерах, прыжковые и силовые упражнения, упражнения с мячами и в парах.

5. Специальная физическая подготовка.

Практика: скоростная подготовка, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка.

6. Соревнования.

Практика: товарищеские игры.

4. Методическое обеспечение

Спортивный зал, где проходят занятия, соответствует минимальным требованиям игры в баскетбол 25X14 метров, в зале присутствуют баскетбольные кольца разной высоты. На тренировке учащиеся занимаются баскетбольными мячами. В наличии имеются "конусы", зеленые и красные накидки.

5. Список литературы

- 1 Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, **2018** - 256 с..
- 2 Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
- 3 Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с. с.
- 4 Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 20
- 5 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
- 6 Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111с.