

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

физкультурно - спортивной направленности

«Баскетбол»

возраст обучающихся: 8-10 лет.

Срок реализации 1 год

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, атаках кольца укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МАОУ лицей № 100

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для обучающихся ориентирует на решение следующих **задач:**

Образовательные задачи.

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
3. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Развивающие задачи.

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Воспитательные задачи.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

- **Отличительные особенности** данной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что нет специального отбора и не смотрим на физиологические возможности обучающегося (рост, вес), что позволяет посещать тренировки любому обучающемуся, невзирая на его антропометрические данные.

- Специфика:

Подготовку обучающегося необходимо рассматривать как целостную систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- *систему спортивных соревнований.* Она представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки обучающегося. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

- *систему тренировочных мероприятий.* Центральным компонентом подготовки является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

- *систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.* Решение задач подготовки обучающегося требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного развития обучающегося.

Дополнительная общеобразовательная программа (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень программы стартовый. срок реализации 1 год (первый год обучения) обучающиеся получают первичное представление о баскетболе и знакомятся с правилами игры. Рассчитана для детей 8 – 11 лет, не имеющих отклонения в развитии. Численность в группе 25 человек.

В группы принимаются обучающиеся, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся учитывается: состояние здоровья, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок. На этапе НП осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

Формы проведения занятий

Фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала);

коллективная (командная – при проведении учебных игр, обучению навыкам судейства);

групповая (при выполнении упражнений в парах/тройках);

индивидуальная (при работе над броском и ведением).

Календарный учебный график

Начало занятий: 1 сентября 2021 года

Каникулярные дни: 1-4 классы с 31.12.2021 по 09.12.2022

с 01.06.2022 по 31.08.2022

Праздничные дни: 4.11.2021, 23.02.2022, 07.03-08.03.2022, 02.05. - 03.05.2022,
09.05. - 10.05.2022

Окончание занятий 31.05.2022 года

Программа данного курса предназначена для учащихся 1-4 классов и рассчитана на один год обучения, всего — 222 ч. (теоретических – 15 ч., практических – 207 ч.). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Корнеев Петр Владимирович

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022