


Муниципальное казённое образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4  
от « 30 » августа 2019 года



Утверждаю  
директор  Гроздова Н.Н.  
пр. № 36 от «30» августа 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Баскетбол»**

Направленность – художественно - эстетическая

Возраст обучающихся: 8 – 11 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Количество часов: 1 час в неделю (36ч)

Педагог ДО Завеляев Е.В.

Место реализации: МКОУ СОШ

с. Ербогачен

с.Ербогачен, 2019г.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, уроки баскетбола в школе рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

*«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».*

**Джеймс Нейсмит**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

**обучающие:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

**воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

**развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Развитие физических способностей, укрепление здоровья.
4. Воспитание специальных способностей (ловкости, быстроты)

**Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>часы</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях спортивных играх, баскетбол. Основы игры.	1
2	Передачи мяча в парах, в тройках	1
3	Передачи мяча в парах, Учебная игра	1
4	Передачи мяча на месте в парах . Учебная игра	1
5	Передачи мяча на месте в парах. Учебная игра	1
6	Передачи мяча в движении. Эстафеты с мячами	1
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
8	Ведение мяча на месте . Учебная игра	1
9	Ведение мяча на месте . Учебная игра	1
10	Ведение мяча на месте в движении. Эстафеты с мячами	1
11	Подвижная игра « Салки с мячами». Эстафеты с мячами	1
12	Прыжковые эстафеты, Эстафеты с ведением мяча	1
13	Броски мяча в корзину двумя руками от груди	1
14	Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра	1

15	Броски по кольцу с ближней дистанции . Учебная игра	1
16	Подвижная игра «Мяч соседу»	1
17	Подвижная игра «Пятнашки», Учебная игра	1
18	«Салки с ведением» Броски по кольцу	1
19	«Веселые эстафеты» Броски по кольцу, Учебная игра	1
20	Эстафеты с мячами, Соревнования по броскам по кольцу «Самый точный»	1
21	Подвижная игра. «Последний герой» Учебная игра	1
22	Броски по кольцу со средней дистанции. Учебная игра	1
23	Подвижная игра « Быстро по местам!» Учебная игра	1
24	Учебная игра . «Салки с мячами»	1
25	Учебная игра. Подвижная игра «Третий лишний»	1
26	Эстафеты на улице с мячами. Учебная игра	1
27	Подвижная игра. «Быстро по местам»	1
28	ОРУ со скакалками. Броски по кольцу. Учебная игра	1
29	Подвижная игра « Третий лишний» Эстафеты с мячами	1
30	Эстафеты на улице с мячами. Учебная игра	1
31	Эстафеты с мячами, Соревнования по броскам по кольцу «Самый точный»	1
32	Подвижная игра « Третий лишний» Эстафеты с мячами	1
33	Подвижная игра « Перестрелка» «Салки с мячами»	1
34	Подведение итогов. Подвижная игра « Прыгни выше» Игра в баскетбол!!!	1

#### Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. Баскетбол / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

#### Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.- 208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д. Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева - \_Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.