

Содержание программы «**Общая физическая подготовка с элементами баскетбола**» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных баскетболистов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса баскетболистов на стартовом уровне.

**Актуальность и новизна программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Баскетбол переживает бурное развитие в мире. Число стран, которые принимают участие в первых этапах мировых первенств, растёт, как и уровень зрелищности этих соревнований. Активно развивается эта игра и в Российской Федерации, в Мурманской области, Кандалакше.

МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» для детей 7-8 лет.

Актуальность программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных и дошкольных организаций, города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий баскетболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. Учебно-тренировочный процесс проходит круглогодично. В программе увеличено количество часов на ОФП, СФП и техническую подготовку.

**Форма реализации программы:** очная.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что занятия мини-баскетболом положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В основу данной программы заложены следующие основополагающие принципы:

**Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в баскетбол (мини-баскетбол). Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Нормативный срок реализации: 9 месяцев.

Возраст обучающихся 7-8 лет.

Приём детей в группы производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

## **Ожидаемые результаты освоения программы:**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, мини-баскетболом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия мини-баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- формирование личностных качеств юных баскетболистов: активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

### **Предметные результаты:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в мини-баскетболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

### **Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;
- использование мини-баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по мини-баскетболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.