

**Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол. База»**

Вид спорта: БАСКЕТБОЛ

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу предназначена для обучающихся 7 – 12 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям баскетболом.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель программы:

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- изучить правила игры в баскетбол;
- обучить основным приемам техники и тактики командных действий;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях; - развивать основные двигательные качества - силу, выносливость, ловкость и быстроту;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям игровыми видами спорта.
- воспитать моральные и волевые качества.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 756 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебные недели, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год).

Прогнозируемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

1. Технику безопасности при занятиях спортивными играми.
2. Правила личной гигиены.
3. Знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

1. Выполнять перемещения в стойке.
2. Владеть основными приемами владения мячом.

3. Делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития баскетбола.
2. Лучших игроков России.
3. Знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

1. Уметь передвигаться в защитной стойке.
2. Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге.
3. Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления.
4. Выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках.
5. Владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.
6. Играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.