

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол. Старт»

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 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

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

Цель программы:

создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о здоровом образе жизни;
- обучить основам техники и тактики баскетбола;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- способствовать формированию навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- развивать основные двигательные качества - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям игровыми видами спорта;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

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

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.
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.