

## Аннотация общеразвивающей дополнительной программы

### «Баскетбол»

**Цель программы** - создать условия для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки, развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции).

#### **Задачи программы:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.
- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Название темы	Общее кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1.	<b><u>Вводное занятие</u></b> Техника безопасности и правила поведения.	1	1	-	беседа
2.	<b><u>Теоретическая подготовка:</u></b> Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. История развития баскетбола в России и за рубежом. Правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по баскетболу.	3	3	-	викторина

3.	<b><u>Физическая подготовка:</u></b> 3.1.Общая физическая подготовка – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств. 3.2.Специальная физическая подготовка – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	14 18	1 1	6 4	зачет
4.	<b><u>Технико-тактическая подготовка:</u></b> 4.1.Техническая подготовка – виды стоек и передвижений баскетболиста, технические приемы игры 4.2.Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия);	20 12	1 1	9 5	соревнования
5.	<b><i>Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах.</i></b>	3	-	3	зачет
6.	<b><i>Итоговое занятие.</i></b>	1	-	1	соревнования
	<b><u>Всего:</u></b>	72	8	64	

Режим занятий: 68 часов в год, количество часов в неделю: 2 часа.

Всего за курс обучения: 72 часов

Условия реализации: занятия проводятся в спортивном зале.

Сроки реализации: 2 года.

Возраст обучающихся: 11-15 лет.

Количество часов по программе за учебный год: 72ч