

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, 2016 год. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2012 года.

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель программы – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Сроки реализации программы: программа реализуется в течение одного года обучения из расчёта 1 занятие в неделю продолжительностью 45 мин.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 12 - 17 лет.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетной игры.