

Аннотация

к Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по баскетболу «Основы баскетбола»

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 6 до 10 лет.

Количество обучающихся в группах: 15 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Количество академических часов в неделю: 2 ак.ч.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.п.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Обучение по Программе ведется на русском языке.

Цель программы: привлечение ребенка к занятиям баскетболом, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;

- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка детей для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе;

- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе воспитанники:

Должны знать:

1. Правила техники безопасности;
2. Правила игры;
3. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения (Приложение 2).

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут.

| № | Разделы подготовки | Количество академических часов |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Теория, психологическая подготовка | 9 |
| 2 | ОФП | 67 |
| 3 | Соревнования | Согласно календарного плана |
| 4 | Восстановительные мероприятия | В процессе занятий, в сетке часов |
| 5 | Медицинский контроль | В процессе занятий, в сетке часов |
| | Итого: | 76 |

Расписание занятий в МБУДО «ДЮСШ» г.Ивангород составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях. Длительность учебно-тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа) в день, данная программа рассчитана на 2 академических часа в неделю.