

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«БАСКЕТБОЛ»**

С каждым годом учебная нагрузка в школах возрастает, а возможности активного отдыха школьника ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале. Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятие баскетболом как видом спорта, с другой стороны – на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Она имеет направленный, воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, пробудить интерес у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи

*Обучающие:*

- получение знаний в области усвоения правил игры баскетбола;
- обучение основным приемам технических и тактических действий по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

– всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

*Развивающие:*

– развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;

– расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

– коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

*Воспитательные:*

– воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;

– ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

– воспитать чувство личной ответственности.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, каждый год обучения может быть разделен на модули.

Условия набора

В учебные группы зачислятся учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий баскетболом.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.