

Аннотация программы по виду спорта баскетбол

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на обучающихся с 7 по 11 класс. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Обучение по программе «Баскетбол» позволит обучающимся укрепить здоровье, обрести оптимальный уровень двигательных способностей, знаний и умений в области физической культуры, а также способность самостоятельно осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Двигательный режим на занятиях даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

ЦЕЛЬ: Содействовать формированию общей культуры личности обучающегося, его разносторонней физической подготовленности, укреплению здоровья, привитию интереса к занятиям игре в баскетбол.

ЗАДАЧИ:

обучающие

- овладение основами знаний, умений и навыков физической культуры и первоначальными основами техники и тактики игры в баскетбол ;
- овладение приемами саморегуляции психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий баскетболом;
- изучение основ организации и проведения школьных соревнований по баскетболу ;

воспитательные:

- создание условий для самореализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- воспитание у детей и подростков положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, активной жизненной позиции.
- воспитание личностно- значимых качеств: дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма;

развивающие:

- развитие выносливости, быстроты, силы, координации, смелости, решительности и выдержки;
- выполнение выпускниками групп спортивно – оздоровительных контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности;
- развитие коммуникативных способностей бесконфликтного общения, эмоционального благополучия ребенка;

оздоровительные:

- укрепление здоровья и работоспособности;

- сознательного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 34 недели.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся.
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях.