

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Баскетбол"

Цель программы:

Приобщение к спортивной деятельности, укрепление здоровья, физическое развитие учащихся.

Задачи программы:

- овладение основной техникой игры в баскетбол;
- овладение закономерностями групповых и командных взаимодействий, приспособление этих закономерностей к взаимодействиям при использовании определённых тактических систем и комбинаций;
- дальнейшее совершенствование общей физической подготовки с постепенно повышающимся объёмом упражнений для развития специальных качеств и способностей, используемых в конкретной игровой деятельности;
- выявление индивидуальных наклонностей и способностей, чтобы определить возможные игровые функции в команде.

Материал программы даётся в пяти разделах:

- основы знаний
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- подвижные игры
- примерные показатели двигательной подготовленности

Занятия в большей степени имеют практическое направление, но при этом содержат и теоретические вопросы.

Программа предназначена для детей 12-15 лет и рассчитана на один год: - 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год)

Ожидаемые результаты освоения программы.

Учащийся будет:

Знать:

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основные линии на площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего; броски мяча в корзину со средних

и дальних дистанций одной и двумя руками от головы; штрафной бросок одной и двумя руками от головы;

- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек;
- штрафной бросок.

Оценка эффективности программы:

Одним из наиболее важных принципов проведения занятий является создание сплочённости коллектива, приобретения чувства товарищества и взаимовыручки. Эффективность работы определяется по результатам сдачи специальных и общефизических нормативов, а так же участие в соревнованиях.