

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе « Баскетбол»

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время потребность общества и детей направлены на создание условий для развития ребенка, мотивации к здоровому образу жизни, эмоционального благополучия ребенка, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья, взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Баскетбол является динамичным и зрелищным видом спорта, дающий возможность занимающимся, независимо от возраста, социального статуса и пола, успешно участвовать в общественной жизни и добиться успеха.

Направленность – Физкультурно-спортивная

Цель программы - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения ими основами спортивной игры - баскетбола, укрепить здоровье занимающихся, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к здоровому образу жизни и творчеству.

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Контингент обучающихся: зачисленные в ГБОУ СОШ № 167 и все желающие из других школ без конкурса; программа рассчитана на детей с 7 лет

Продолжительность реализации программы: 3 года.

Форма организации процесса обучения: занятия проводятся в учебной группе по 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу , или 1 раз в неделю по 2 часа - всего 72 часа.

Содержание: Значение ОФП в подготовке баскетболистов, значение технической подготовки в баскетболе, обязанности и значение судей, подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости.