

## Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Программа «Баскетбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и

физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств;

творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для данной программы характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе освоения программы «Баскетбол», у обучающихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о

законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Программа «Баскетбол» актуальна** в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения обучающимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности:

- оздоровительной направленности;
- предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки);
- теоретико-методической направленности.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному

здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, общее количество часов в год – 34 ч.

Наполняемость группы– 15 человек., возраст детей – 11-14 лет.

По окончании обучения по данной программе обучающиеся должны

знать:

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (баскетбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

уметь

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.