

Аннотация к дополнительной обще развивающей программе «Баскетбол» (базовый уровень)

Цель программы:

— обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей в возрасте от 12 до 17 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

Ожидаемые результаты реализации образовательной программы:

- владение знаниями о развитии баскетбола, технике и тактике игры;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических приёмов в баскетболе,

а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками проведения разминки баскетболиста, организации проведения подвижных игр;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по баскетболу;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых в баскетболе и оздоровительной физической культуре, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- знания по истории и развитию баскетбола в России и за рубежом;

- знания правил игры в баскетбол;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о баскетболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу, владеть жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа разработана на 5 лет обучения и рассчитана на детей в возрасте 12-17 лет. Продолжительность занятий в спортивно - оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Образовательная программа «Баскетбол» включает в себя разделы:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Игровая подготовка
7. Текущий контроль и промежуточная аттестация