

Аннотация к дополнительного общеразвивающей программе «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 учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Баскетбол» учитывает обще педагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения. Ее актуальность в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся 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) и теоретико-методической направленности.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована для детей, занимающихся в общеобразовательной школе.

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 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в год – 144 ч. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки с 10 до 17 лет на основании сдачи контрольных требований по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Наполняемость группы– 15 человек, возраст воспитанников – 10-17 лет.

По окончании обучения по данной программе воспитанники 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.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Мониторинг реализации образовательной программы «Баскетбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагога планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

Вопросы по теоретической подготовке

Первый год обучения:

1. Правила безопасности на занятиях баскетболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие баскетбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Второй год обучения:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

Третий год обучения:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

Четвертый год обучения:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие баскетбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся