

Описание

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель – развитие физических и личностных качеств учащихся, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа предусматривает большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Актуальность обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для учащихся разного возраста;
- возможностью использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Такие приемы техники, как

передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки учащихся подросткового возраста от 13 до 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- тренировочные практические занятия;
- теоретические занятия;
- участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях Школьного спортивного клуба.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные, практические методы, которые применяются в зависимости от степени формирования навыков, на всех этапах обучения. Выбор того или иного способа зависит от содержания учебного материала, от поставленных задач обучения, физической подготовленности занимающихся.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Методами контроля уровня подготовки детей являются: выполнение упражнений, участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

Занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13 – 17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, сочетающие разнообразные технико-тактические приемы игры и учебно-тренировочные игры.

Программа состоит из **целевого, содержательного и организационного разделов.**

В целевой раздел входят пояснительная записка; цель и задачи программы; планируемые результаты изучения курса.

Содержание общеразвивающей программы и тематическое планирование входят в содержательный раздел программы.

В организационный раздел входят учебный план, формы аттестации; календарный учебный график; система условий реализации программы.