

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оранжевый мяч»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Цель программы: формирование и укрепление психического и физического здоровья учащихся через занятия баскетболом

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить правилам поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;

- обучить правилам и приемам игры в баскетбол;

- обучить технике индивидуальных и командных действий;

- обучить тактике индивидуальных и командных действий;

- обучить правилам судейства;

- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать соревновательные качества;

- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;

- развивать чувства уважения к соперникам, тактичности.

- развивать боковое зрение для точной передачи мяча и защиты.

Воспитательные:

- приобщение детей к занятию физической культурой и спортом;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Рекомендуемый возраст: 13 – 16 лет.

Срок реализации программы: 3 года

Объем программы: 216 часов в год

Режим занятий: по 3 часа 2 раза в неделю

Форма организации процесса обучения: беседа, спортивно-игровая

Краткое содержание: В рамках реализации программы обучающиеся наравне с общефизическим развитием получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также умение подготавливать себя к соревнованиям, судейским навыкам.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводные занятия

Ожидаемые результаты:

В конце прохождения программы обучающиеся должны

знать правила поведения в спортивном зале и технику безопасности игры с мячом, историю возникновения баскетбола, правила судейства, правила подачи протеста в баскетболе, жесты судей.

уметь выполнять упражнения общей физической подготовки, специальной физической подготовки; применять приемы ловли, ведения, передачи мяча различными способами, проводить обводку, броски, добивание мяча; выполнять приемы выбивания вырывания мяча из рук соперника; умело действовать в защите и нападении в индивидуальной и командной игре, правильно оценивать ситуацию на игровой площадке; играть в баскетбол с применением изученных приемов и

способов.