

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Баскетбол» 8 класс

Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» осуществляется в соответствии с Конституцией РФ от 12.12.1993г., Федеральным законом №329 от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в РФ», Законом РФ «Об образовании», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и разработана на основе Программы для дополнительных занятий в спортивных секциях общеобразовательных учреждениях/ Начальное и основное образование / А.А. Никифоров – М.: Просвещение, 2011.

В ходе занятий развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в баскетбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, правильная расстановка игроков на игровой площадке. Во время игры проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- изучение основ техники и тактики игры в баскетбол;
- организация всесторонней физической подготовки.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Овладение основами баскетбола.
- Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.

- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Общие задачи этапа спортивного совершенствования

- Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.
- Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
- Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий в сложной соревновательной обстановке.
- Повышение уровня спортивного мастерства.

Формы занятий:

- - учебно-тренировочные занятия (групповые)
- - теоретические занятия
- - участие в спортивных соревнованиях

Методы работы:

- методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.
- методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 14-15 лет.

Программа разработана на 136

Режим работы: 4 ч в неделю по 40 минут