

Аннотация к программе «ОФП с элементами баскетбола»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка и баскетбол»
Педагог	Шпекина Елена Николаевна
Место реализации	г. Юрьев-Польский, ул. Набережная, д. 30
Срок реализации	3 года
Возраст обучающихся	8 – 15 лет
Условия приема	На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.
Цели и задачи	<p>Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников и развитие координационных способностей и силу волю в баскетболе. Овладение основными техническими и тактическими приемами в баскетболе.</p> <p>Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. обучающих: сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.); познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта; познакомить с правилами и организацией проведения соревнований. 2. развивающих: развивать устойчивый интерес к занятиям спортом; развивать всестороннюю физическую подготовку; укреплять здоровье воспитанников. 3. воспитательных: воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи; воспитание навыков общественного поведения.
Режим занятий	40 недель 3 раза в неделю – 6 часов
Методическое обеспечение	<p>В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания. •Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений. •Игровые и соревновательные: <ol style="list-style-type: none"> 1) турниры; 2) подвижные игры; 3) соревнования. <p>Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.</p>

	<p>Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.</p> <p>Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.</p> <p>Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.</p>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Для проведения занятий по общей физической подготовке и баскетболу требуется наличие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), - тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), - плавательного бассейна (для занятий плаванием). <p>А также необходимый спортивный инвентарь и оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - секундомер -1 шт. - рулетка – 1 шт. - мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные – 10 шт. - волейбольная сетка – 1 шт. - баскетбольные стойки – 6 шт. - инвентарь для настольного тенниса – 2 комп. - турник – 1 шт. - гимнастические маты – 3 шт. - доски для плавания – 5 шт. - «калабашки" – 5 шт. - жилеты – 5 шт.
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>По окончании освоения программы «ОФП и БАСКЕТБОЛ»:</p> <p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - состояние и развитие баскетбола в России; - правила техники безопасности; - правила игры; - терминологию баскетбола. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; - анализировать и оценивать игровую ситуацию; - обладать тактикой нападения и защиты; - судить соревнования по баскетболу. <p>Должны иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, - различных видов ведения мяча; - применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите; - самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.