

Баскетбол

Цель программы:

Основной целью занятия в секции является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

Основные задачи программы:

Образовательные

- 1) дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в баскетбол
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии

Развивающие

- 1) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 2) обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

Воспитательные

- 1) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- 2) подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
- 3) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Условия реализации программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-15 лет.

Продолжительность образовательного процесса - 1 год.

Количество часов - 2 учебных часа в неделю (68 часов в год)

Учебный план

(группа от 7 до 11 лет)

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Общее	В том числе теоретических	В том числе практических
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2.	Развитие баскетбола в России	1	1	
3.	Правила игры	2	2	-
4.	Гигиена	1	1	-
5.	Общефизическая подготовка	23	1	22
6.	Специальная физическая	19	1	18

	подготовка			
7.	Основы техники и тактики игры	19	-	19
8.	Участие в соревнованиях	1	-	1
	Итого:	68	8	60

Учебный план

(группа от 12 до 15 лет)

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Общее	В том числе теоретических	В том числе практических
1.	Техника безопасности на занятиях	2	2	-
2.	Развитие баскетбола в России	1	1	
3.	Правила игры	2	2	-
4.	Гигиена	1	1	-
5.	Общефизическая подготовка	23	1	22
6.	Специальная физическая подготовка	18	1	17
7.	Основы техники и тактики игры	18	-	18
8.	Тестирование	2	-	2
9.	Участие в соревнованиях	1	-	1
	Итого:	68	8	60