

Аннотация
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Баскетбольный мяч

Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель Программы	Обучение техническим и тактическим основам игры в баскетбол, навыкам игры в баскетбол, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к игре в Баскетбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами игры в баскетбол.
Категория обучающихся	обучающиеся 15-21 лет любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность научиться играть в баскетбол.
Форма обучения	очная
Объем и срок освоения программы	144 часа, 1 год
Планируемые результаты	<p>Личностные качества:</p> <p><u>Обучающиеся будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях; • учиться воспринимать общественные дела как свои собственные. • использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. <p><u>Обучающиеся будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности, • основы умения работать в спортивной команде. <p><u>Обучающиеся будут иметь навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве; • саморазвития, проявления самостоятельности; • ответственности за результаты команды в соревнованиях; <p><u>У обучающихся будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей; • устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;

- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- общие сведения о развитии Баскетбола;
 - Приемы помощи и самопомощи при травме;
- правила и принципы выполнения прыжков, ведения и ловли мяча;
- правилам игры в баскетбол;

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- первичные навыки судейства
- принципы подготовки и участия в соревнованиях по баскетболу разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять элементы прыжков, поворотов;
- выполнять элементы передвижений, остановок и стоек;
- выполнять броски мяча, передачу мяча;
- выполнять тактические и технические действия в защите и нападении;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
 - объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - владеть двигательными действиями: ведением мяча, ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу, передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать знания:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

	<ul style="list-style-type: none"> - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; - владеть основными техническими приемами; - применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом. <p>Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.</p> <p>Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спортивным идеям, помочь сформулировать своё мировоззрение.</p>
Изучаемые вопросы	<p>Физическое воспитание и развитие. Психологическая культура. Владение приемами помощи и самопомощи при травме Общая физическая подготовка Основы знаний по теории баскетбола Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек Техника ведения мяча Техника передачи мяча Техника передачи мяча Тактика и техника действий в защите и в нападении Тактика и техника в двухсторонних играх Соревнования. Правила соревнований.</p>
Формы проведения занятий	Практические занятия, беседы, тестирование, соревнования