МБОУ «Ссредняя школа № 7 города Няндома»

Программа «Баскетбол»

1 Информационная карта.

1. Работа владением мячом.
2. Секция «Баскетбол».

1.3. Пономарев Виктор Александрович.

1. Вид программы авторской.
2. Целевая установка - предметно - направленная.
3. Специфика содержания - базовая.
4. Уровень освоения - репродуктивный.
5. Функциональное назначение - спортивное.
6. Форма реализации - стационарная.
7. Способ реализации - алгоритмический.
8. Масштаб реализации - групповой.
9. Возраст - средняя школа (12-17 лет)
10. Пол - комбинированный.
11. Продолжительность реализации - 1 год.
12. Пояснительная записка.

Программа рассчитана на детей 1 года обучения. Она разработана для девочек и мальчиков от 12 до 17 лет. Предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов. Задача секции заключается в содействии физическому развитию и воспитанию детей.

На занятиях учащиеся получают представления о физической культуре личности, о её здоровье, о её взаимодействии с основами здорового образа жизни, о методики самостоятельных тренировок, о правилах технике безопасности и оказанию первой медицинской помощи при травмах.

Осуществляется овладение учащимися организаторскими навыками проведений занятий. Формируются оценки своих физических возможностей.

Цель:

Освоить тактику и технику игры «Баскетбол»

Задачи:

* организация досуга учащихся;
* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию детей;
* развитию быстроты, ловкости, силы, внимательности;
* привитие интереса к физической культуре и спорту;
* воспитание выносливости, коллективизма и дружбы, упорство, мужество, ответственности за товарища, терпения и уважительное отношение к своим товарищам;
* воспитание этического воспитание поведения во время игры баскетбол;
* приобретение спортивных умений и навыков, улучшение своих результатов;
* использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Предполагаемые результаты:

* осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом;
* организация здорового досуга и повышение интереса к здоровому образу жизни;

1

* приобретение внутренней организованности, дисциплинированности;
* проявление гуманности по отношению к взрослым, товарищам;
* владение тактикой и техникой игры.

2 час в неделю: 1 час для девочек и 1 час для мальчиков.

 Время проведения:

Понедельник . 16.00 - 17.30;

 Среда . 17.00-18.00

Наполняемость группы: 12 девочек и 12 мальчиков.

План работы:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| Техника безопасности при игре. | 1 |
| Общая физическая подготовка. | 8 |
| Специальная физическая подготовка. | 8 |
| Основы техники и тактики игры. | 9 |
| Контрольные игры. | 9 |

2