

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Баскетбол»

Классы: 5 – 9 классы

Количество часов: 144 часа

Цель программы:

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации (по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Содержание разделов и тем курса

1.Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России.

История развития.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно- сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.