

Содержание программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Материал программы разбит на два раздела:

- 1 Основы знаний
- 2 Техничко – тактические приёмы.

I. Основы знаний – 8 часов

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко – тактические приёмы – 26 часа

1. Техническая – 18 часов:

- имитационные упражнения без мяча;
- ловля и передача мяча;
- ведение мяча;
- броски мяча;

2. Тактическая - 8 часов:

- действия игрока в защите;
- действия игрока в нападении;

3. Физическая – 8 часов:

- общая подготовка;
- специальная;

4. Учебно – тренировочные игры – 16 часов.

5. Судейство игр – 10 часов.

Ожидаемый результат.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности системы организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Гимнастические скамейки;
Гимнастические маты.