

Описание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»

Для дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол» характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (прыжки с мячом и без мяча, броски и передача мяча и др.), выносливость (длительные выполнения упражнений с мячом и без мяча, с разной частотой меняющейся скоростью и т.п.).

Цель – овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Отличительная особенность секции баскетбола в школе – систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях школы.