

**Аннотация к общеразвивающей программе дополнительного образования  
«Баскетбол» для учащихся 10-11-х классов МБОУ «Гимназия № 164»  
2018-2019 уч. год**

**Программа составлена на основе:**

- Календарным учебным графиком МБОУ «Гимназия № 164» на 2018 – 2019 учебный год.
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия № 164»
- Программа «Баскетбол» является *модифицированной*. За основу взята программа «Баскетбол». Программа спортивной подготовки для ДЮСШ».

**Программа «Баскетбол» для учащихся 10-11-х классов**  
имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Срок реализации программы - 1 год.

**Результаты освоения программы**

**Личностные**

- Формирование положительного отношения к урокам физической культуры;
- Формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- Формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**Метапредметные**

**Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

**Познавательные**

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

**Коммуникативные:**

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

**Предметные**

**К концу учебного года обучения ученик научится:**

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

**Получит возможность научиться:**

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

**Содержание программы**

**Тема 1.** Правила игры в баскетбол. Судейская практика. *Лекция-1 час.*

- О правилах (условия игры, размеры и разметка площадки).
  - Баскетбольный мяч, его размер и вес.
  - Игра начинается.....
  - Персональные ошибки.
  - Ты выполняешь штрафной бросок.
  - Судейство игры (количество судей на игре, обязанности судей, жесты судьи).
- Практика-1 час.*

**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах. Оказание первой помощи.

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.
- Объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия). Субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение).
- Понятие о «спортивной форме», утомление при перетренировке. Меры предупреждения.
- Дневник самоконтроля.
- Причины травм и их профилактика. Особенности спортивных травм.
- Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Кровотечения. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.
- Вывихи. Повреждение костей.

**Тема 5.** Общие основы методики обучения и тренировки. *Лекция-1 час.*

- Единство обучения и тренировки. Цели и задачи учебно-тренировочной работы. (физическая, техническая, тактическая и волевая подготовка).
- Принципы обучения.
- Принципы построения тренировочного процесса.
- Методы обучения.
- Организация учебно-тренировочного процесса.

**Тема 6.** Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке баскетболистов.

- Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.
- Характеристика требований к развитию двигательных качеств баскетболистов.
- Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке баскетболистов.
- 

**Тема 8.** Техника и тактика игры.

- Понятие техники игры. Классификация технических приемов при игре в нападении и защите.
- Понятие тактики игры. Классификация технических приемов при игре в нападении и защите.
- Последовательность в изучении и совершенствовании техники и тактики и их зависимость.

**Тема 10.** Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

- Основные способы проведения соревнований.
- Организационная подготовка к соревнованиям.
- Права и обязанности игроков.
- Состав судейской коллегии.

- Возрастное деление участников.
  - Медицинское обслуживание соревнований.
  - Требования к местам проведения соревнований.
- Практика-1 час.*

#### **Формы и средства контроля**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

#### **Сроки освоения**

Программа рассчитана на **68 часов (2 часа в неделю)**.