

## **Аннотация к рабочей программе по баскетболу**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** продвинутый.

**Возраст обучающихся:** 15-16 лет.

**Объем программы - 528 часов, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 6 занятий.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой игры в баскетбол.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить необходимым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

*Развивающие:*

- ✓ развивать специальные физические качества необходимые для игры в баскетбол;
- ✓ развивать личностные качества игроков (уверенность в принятии игровых решений, стратегическое планирование и др.), единство командного духа.

*Воспитательные:*

- ✓ воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- ✓ воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа.

### **Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 10 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 115 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 97 часов
5. Техническая подготовка/ 125 часов
6. Тактическая подготовка/ 100 часов
7. Учебные и тренировочные игры/ 20 часов
8. Участие в соревнованиях/ 45 часов
9. Судейская практика/ 8 часов
10. Аттестация обучающихся/ 6 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании Программы обучающиеся будут

*уверенно знать:*

- ✓ правила игры и соревнований, имена лучших спортсменов в своем виде спорта;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ правила и способы закаливания, ведения здорового образа жизни;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта и правила личной гигиены спортсмена;
- ✓ о вреде для организма и последствиях для спортивной карьеры применения допинга;
- ✓ основные нормативные акты, регулирующие деятельность вида спорта «баскетбол».

*уметь:*

- ✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ уверенно использовать в игровой деятельности изученные тактические и технические приемы баскетбола;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением всех правил.

### **Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 30 м (с);
- челночный бег 3х10 м (с);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- бег на 1000 м (мин);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- прыжок вверх с места со взмахом руками (см);
- челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (м);
- техническое мастерство (обязательная техническая программа).