

Принята Педагогическим советом

Протокол № 14 от 30.08.2022 года

Утверждена приказом директора

№ 264/1 от 01.09.2022 года



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст детей – 9-17 лет
Срок реализации – 1 год**

Автор – составитель:
Фомина К.О. -
учитель физкультуры

р.п. Мухтолово, 2022 г.

Планируемые результаты

в процессе занятий учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками: знания по истории, теории и методике физкультуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о правилах техники безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике изучаемых видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре; о правилах поведения на спортивных сооружениях, о нормах комплекса ГТО.

Учащиеся должны показать хорошие результаты при проведении контрольных нормативов, активно участвовать в общешкольных соревнованиях и спортивных мероприятиях; защищать честь школы на районных соревнованиях.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- контрольные испытания по практике пройденного материала
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
- выявление лучших спортсменов по изученным видам спорта
- участие в соревнованиях за сборную команду школы

Содержание

Теоретические знания.

Правила баскетбола;

Жесты судей;

Правила техники безопасности в игре;

Методы самоконтроля во время и после занятий; Содержание норм комплекса ГТО.

Общездоровьесберегающая подготовка

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых, скоростных качеств, общей выносливости, координации движений.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; Овладение техникой ведения мяча: Овладение ловлей и передачей мяча: Овладение техникой бросков мяча: Освоение индивидуальных защитных действий: Перехват мяча. Штрафной бросок.

Защитные действия (1 : 1), (1 : 2).

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка

- Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (4 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,

3 : 3, 4 : 4. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Двухсторонняя игра.

Игры и соревнования Участие в школьных соревнования по баскетболу.

Аттестация.

Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.

Итоговое занятие Командное соревнование по баскетболу.

Учебный план

№	Название разделов	Год обучения		Кол-во часов
		1 полугодие	2 полугодие	
1.	Теоретические знания	1(1)	-	1(1)
2.	Общefизическая подготовка.	3	3(1)	6(1)
3.	Специальная подготовка техническая.	9	8(1)	17(1)
4.	Специальная подготовка тактическая.	4	5(1)	9(1)
5	Игры и соревнования.	-	1(1)	1(1)
6	Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	-	1	1
7	Итоговое занятие	-	1	1
Всего часов:		17(1)	19(4)	36(5)

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы
		всего	теория	практи-	
				ы	

				ка	аттес тации
1.	Теоретические знания.	1	1	-	Тест
1.1	Правила баскетбола; Жесты судей; Правила техники безопасности в игре.	1	1	-	
2.	Общефизическая подготовка	6		6	Конт рольн ые норма тивы
2.1	ОФП	3	-	3	
2.2	Л/а упражнения	2	-	2	
2.3	Подвижные игры	1	-	1	
3.	Техническая подготовка.	17	-	17	Конт рольн ые игры
3.1	Техника перемещения	2	-	2	
3.2	Броски	5	-	5	
3.3	Ведения	5	-	5	
3.4	Передачи	5	-	5	
4.	Тактическая подготовка.	9	-	9	Конт рольн ые игры
4.1	Тактика свободного нападения.	3	-	3	
4.2	Позиционное нападение	3	-	3	
4.3	Нападение быстрым прорывом	3	-	3	
5.	Игры и соревнования.	1	-	1	Конт рольн ые игры
5.1	Школьные соревнования				
6.	Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	1	-	1	Конт рольн ые норма тивы
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	36	1	35	

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	1	Теоретические знания.	Спортивный зал	Входной, контрольные нормативы
2	Сентябрь, октябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	6	Общефизическая подготовка	Спортивный Зал	
3	Ноябрь - февраль	16:40 – 17:25	Тренировка	17	Техническая подготовка.	Спортивный Зал	
4	Март, апрель	16:40 – 17:25	Тренировка	9	Тактическая подготовка.	Спортивный Зал	
5	Май	16:40 – 17:25	Тренировка	1	Игры и соревнования.	Спортивный Зал	Соревнования
6	Май	16:40 – 17:25	Тренировка		Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	Спортивный Зал	Итоговый, нормативы, соревнования

7	Май	16:40 – 17:25	Тренировка	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	
----------	------------	----------------------	-------------------	----------	---------------------	---------------------------	--

