

Управление образования администрации Чаа-Хольского кожууна
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
МБОУ СОШ им. Ш.Ч.Сат с. Чаа-Холь

Рассмотрена на педсовете

Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

Утверждена приказом директора № ___
МБОУ СОШ им. Ш.Ч.Сат с. Чаа-Холь
от «1» сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»
Физкультурно-оздоровительной направленности
/базовый уровень, /

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 34 ч.

Разработал:
Хен-оол Артыш Валентинович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными *задачами* программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- организация условий для полезного проведения свободного времени.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
2. Ловля и передача мяча
3. Ведение мяча
4. Броски мяча

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

К концу учебного года учащийся должен:

Знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	<i>Введение.</i> Техника безопасности. Стойка игрока	04.09	04.09
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	11.09	11.09
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	18.09	18.09
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	25.09	25.09
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	26.10	26.10
6	Ведение мяча шагом и бегом	16.10	16.10
7	Бросок мяча от плеча, после ведения	23.10	23.10
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	13.11	13.11
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	20.11	20.11
10	Броски мяча в движении после двух шагов	27.11	27.11
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	04.12	04.12
12	Штрафной бросок в корзину	11.12	11.12
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	18.12	18.12
14	Перехват мяча	25.12	25.12
15	Накрывание. Отбивание	08.01	08.01
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	15.01	15.01
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	22.01	22.01
18	Двусторонняя игра. Правила игры	29.01	29.01
19	Передача мяча в движении	05.02	05.02
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	12.02	12.02
21	Персональная защита, опека	19.02	
22	Двусторонняя игра	26.02	
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	04.03	
24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	11.03	
25	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	18.03	
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	25.03	

27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	08.04	
28	Ведение мяча при сближении с соперником	15.04	
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	22.04	
30	<i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита	29.04.	
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	06.05	
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	13.05	
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	20.05.	
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	27.05	