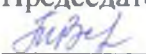


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОАВГУСТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ДМИТРИЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.
Председатель педагогического совета
 Т.А.Васекина

Утверждена
приказом № 1- 200 от 31.08.2023 г.
Директор школы

С.И. Шалыгина


Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

возраст обучающихся: 14-17 лет
срок реализации – 1 год
на 2023 - 2024 учебный год

Педагог дополнительного образования
Бакасова Оксана Михайловна

п. Первоавгустовский,
2023

Результаты освоения курса дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

Знать:

- основы строения и функции организма
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы
- правила оказания первой медицинской помощи
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде
- правила игры в баскетбол
- места занятий и инвентарь

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Содержание курса дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно –тематический план

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний	Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности	В процессе занятий
2	Техника и тактика игры	Техника игры	10
3		Техника владения мячом и противодействие	12
4		Техника перемещений	10
5		Техника владения мячом	36
6		Тактика нападения	24
7		Командные действия	20
8			Тактика игры
		Итого	140

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности	В процессе занятий		
1-10	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком	10		
11-18	Техника перемещений. Передвижения, остановка шагом, прыжком Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении	8		
19-24	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места	6		
25-29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места	5		
30-33	Ведение мяча шагом и бегом	4		
34-39	Бросок мяча от плеча, после ведении, мини - баскетбол	6		
40-45	Ведение мяча с изменением направления и скорости	6		
46-51	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками	6		

	снизу. Одной рукой снизу			
52-56	Броски мяча в движении после двух шагов	5		
57-60	Мини –баскетбол по упрощенным правилам	4		
61-64	Штрафной бросок в корзину	4		
65-67	Техника владения мячом и противодействие. Вырывание и выбивание мяча	3		
68-71	Перехват мяча	4		
72-75	Накрывание. Отбивание	4		
76-79	Передача мяча в парах и на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	4		
80-83	Тактика игры. Персональная защита	4		
84-89	Двусторонняя игра. Правила игры	6		
90-93	Передача мяча в движении	4		
94-99	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	6		
100-103	Персональная защита, опека	4		
104-107	Двусторонняя игра	4		
108-111	Броски мяча одной, двумя руками от головы в	4		

	прыжке.Броски мяча снизу			
112-117	Тактика нападения. Тактика защиты.Передвижения в нападении и защите	6		
118-123	Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	6		
124-127	Индивидуальные действия.Выбор позиции.Опека игрока без мяча	4		
128-133	Групповые действия в защите.Взаимодействия двух игроков	6		
134-135	Ведение мяча при сближении с соперником	2		
136-140	Броски по кольцу сверху,снизу одной рукой,двумя руками. Командные Действия.зонная защита.Концентрированная защита. Двусторонняя игра	5		