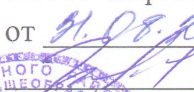
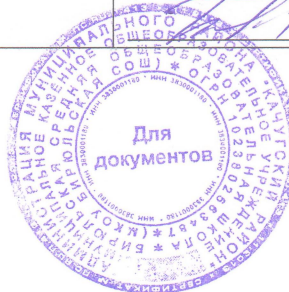


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.08.2021</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>30.08.2021</u> № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>31.08.2021</u> № <u>121/Б</u>  /Н.В.Черницова/
---	---	---



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
для 5-7 классов

срок реализации 1 год

Составитель: Серебренников Сергей Ильич,
учитель физической культуры

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Программа «Баскетбол» направлена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе занятий на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Форма организации: спортивные секции

ФОРМЫ организации учебных занятий с детьми: индивидуальная, групповая.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
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;

Предметные результаты:

знать о физических качествах и правилах их тестирования;
владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Историю рождения и развития баскетбола.

Основы спортивной тренировки - методы обучения.

Морально - волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
Правила соревнований. Судейство соревнований.

Технические умения:

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.

Передачи мяча. Ловли мяча. Броски мяча. Штрафной бросок.

Специальные упражнения и комбинации. Эстафеты.

Тактические знания:

Индивидуальная тактика. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.
Правила игры.

Баскетбольная терминология.

Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Морально - волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий. История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка. Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы занятий	Кол-во час
Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Беседа: развитие спортивной игры баскетбол, правила игры.	2
ОРУ с мячом. ОФП развитие координационных способностей. Кроссовая подготовка.	1
Стойки игрока, техника передвижений игрока по площадке во время игры.	1
Подвижные игры для развития ловкости.	1
Остановка двумя ногами и прыжком.	1
Повороты без мяча и с мячом.	1
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
Ведение мяча в движении с изменением направления.	1
Ведение мяча в движении с изменением направления с пассивным сопротивлением защитника.	1
Ведение мяча на месте и в движении с ограничением зрительного контроля.	1
Бросок мяча в кольцо со штрафной линии	1
Бросок мяча в кольцо с разных точек площадки.	1
Сдача нормативов по ОФП. Прыжок с места, тройной прыжок с места, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 10*10м.	1
Бросок мяча в кольцо с двух беговых шагов.	1
Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	2
Сдача нормативов по броскам мяча в кольцо.	1
Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
Развитие координационных способностей. Специальные упражнения с мячом. (финты).	1
Ведение мяча с ограничением зрительного контроля. Работа в парах.	1
Сдача нормативов по ОФП.	1
Развитие выносливости. Длительный бег 3*8мин.	1
Жесты судьи, судейство. Подготовка к соревнованиям	1
Игра на одно кольцо «Стритбол»	1
Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.	1
Тактические действия в защите.	1
Товарищеские встречи. Ига по правилам баскетбола.	1
Совершенствование приобретенных навыков и умений в учебной игре.	1
Подведение итогов учебного курса. Работа над ошибками.	1