

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :2 занятия в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол», 68 часов.

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся	1	04.09	04.09
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1	06.09	06.09
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	11.09	11.09
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1	13.09	13.09
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1	18.09	18.09
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	20.09	20.09
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	25.09	25.09
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	27.09	27.09
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	02.10	02.10
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	04.10	04.10
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	09.10	09.10
12	Передача мяча двумя руками сверху.	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	11.10	11.10

	ОФП				
13	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	18.10	18.10
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	20.10	20.10
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	25.10	25.10
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	27.10	27.10
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	08.10	08.10
18	К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1	10.11	10.11
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	1	15.11	15.11
20	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	1	18.11	18.11
21	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	22.11	22.11
22	Техника владения мяча	Совершенствование техники владения мяча	1	24.11	24.11
23	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	29.11	29.11
24	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	01.12	01.12
25	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	06.12	06.12
26	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1	08.12	08.12
27	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1	13.12	13.12
28	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	15.12	15.12
29	Ведение мяча	Совершенствовать	1	20.12	20.12

		приемы игры			
30	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1	22.12	22.12
31	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	1	27.12	27.12
32	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	1	29.12 10.01	10.01
33	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	17.01	17.01
34	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	24.01	24.01
35	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	31.01	31.01
36	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1	07.02	07.02
37	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	1	14.02	14.02
38	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1	21.02	21.02
39	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1	28.02	28.02
40	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1	06.03	06.03
41	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1	15.03	15.03
42	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1	20.03	20.03
43	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	03.04	03.04
44	Совершенствование	Совершенствование	1	10.04	10.04

	упражнений в бросках	физических качеств учащихся			
45	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1	13.07	14.07
46	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1	24.07	24.07
47	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1	08.08	08.08
48	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1	15.05	15.05
49	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1	22.05	22.05
50	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1	27.12	27.12
51	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1	10.01	10.01
52	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1	17.01	17.01
53	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1	24.01	24.01
54	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1	31.01	31.01
55	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1	07.02	07.02
56	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1	14.02	14.02

57	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	1	21.02	21.02
58	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	28.02	28.02
59	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1	06.03	06.03
60	Игра баскетбол. СФП Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1	13.03	13.03
61	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1	20.03	20.03
62	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	1	03.04	03.04
63	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1	10.04	10.04
64	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1	17.04	17.04
65	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	1	24.04	24.04
66	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1	08.05	08.05
67	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1	15.05	15.05
68	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1	22.05	22.05

Список учеников посещающих спортивную секцию по баскетболу

1. Бурухин Роман
2. Волосевич Игорь
3. Нельднер Максим
4. Фраинд Данил
5. Курмантаев Алихан
6. Науменко Олег
7. Строкуленко Александр
8. Алферьев Владимир
9. Платонова Кристина
10. Межова Арина
11. Забирова Дария
12. Машинский Андрей
13. Брусков Константин
14. Кострюкова Доминика
15. Синьков Максим
16. Абдуова Аружан
17. Май Андрей
18. Нагнойных Никита
19. Тамченко Вадим
20. Шушмаркина Виктория