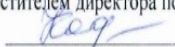


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоаятловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоаятлово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И. Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	--	--

Дополнительная образовательная программа
кружка «Баскетбол»
(физкультурно-оздоровительное направление)
(наименование)

7-17лет

(возраст обучающихся)

ОДИН ГОД

(срок реализации программы)

Байкенов Азамат Орнбаевич

(Ф.И.О. учителя, составителя)

2019- 2020 учебный год

1. Требования к уровню подготовки выпускников:

спортсмен будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

броски по кольцу с расстояния 1 м.

- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

2. Содержание учебного курса

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 6 часа

Тема 1. .Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 58 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 34 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 24 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей.

Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты.

Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности - 4 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 1 час

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика.- 1 час

Контрольная учебно-тренировочная игра

3. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1-2	Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	2
3-4	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.	2
5-6	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2
7-8	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	2
9-10	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.	2
11-12	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2
13-14	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	2
15-16	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра	2

17-18	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
19-20	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	2
21-22	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
23-24	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	2
25-26	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	2
27-28	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.	2
29-30	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	2
31-32	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	2
33-34	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.	2
35-36	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.	2
37-38	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	2
39-40	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	2
41-42	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	2
43-44	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.	2
45-46	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	2
47-48	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1х1, 2х2	2
49-50	Учебно-тренировочная игра.	2
51-52	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1х1, 2х2	2
23-54	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.	2
55-56	Учебно-тренировочная игра.	2
57-58	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий	2
59-60	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.	2
61-62	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.	2
63-64	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.	2
65-66	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	2
67-68	Контрольная учебно-тренировочная игра	2