

Ростовская область Азовский район село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа
Азовского района

Принята на заседании
Методического совета

Протокол №
От

Утверждаю
Директор МБОУ Александровской СОШ
Дегтярева С.В
Приказ № от «» _____ 2019 г

Рабочая дополнительная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
баскетбол

Количество часов; 315
Возраст обучающихся; 13-17
Срок реализации; 1 год
Учитель : Гавриков А.А

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая дополнительная общеразвивающая программа волейбол ,направленности «физкультурно спортивной» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
 - Приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству , содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”»;
 - Учебным планом на 2019-2020 учебный год
 - Методическая литература; *Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.
Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. -М. : Советский спорт, 1960.
Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М. : ФиС, 1975.
Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
- Литература для учащихся родителей:
- Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 1999.
 - Мейксон, Г. Б.* Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. -М. : Просвещение, 1998.

Цель и задачи программы

. **Цель:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Актуальность программы Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Педагогические технологии:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы контроля ;

зачеты, товарищеские игры, соревнования, беседы, практические занятия.

Ожидаемые результаты

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Способы определения результативности

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*);
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные.

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общefизическая подготовка
Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы баскетбол направленности «физкультурно-спортивной» у обучающихся формируются УУД:

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности

Содержание программы

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.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно- воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общесфизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется **двумя методами:**

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения

Тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения	
1	Медицинское обследование учащихся Техника безопасности	Выявление состояния здоровья учащихся		
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся		
3	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся		
4	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.		
5	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.		
6	Зачетные требования	Контроль умений и навыков		
7	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.		
8	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.		
9	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений		
10	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.		

11	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	
12	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	
13	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	
14	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	
15	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	
16	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	
17	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	
18	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	
19		Совершенствовать приемы передачи мяча	

	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности		
20	Передача мяча одной рукой сверху (крюком) Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	
21	Передача мяча одной рукой сверху (крюком) Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	
22	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	
23	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	
24	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	
25	Передача мяча снизу назад К.у. Приемы передачи мяча	Отрабатывать приемы передачи мяча Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	
26	Передача мяча снизу назад К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	
27	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки	
28	Совершенствование СФП	Совершенствование индивидуальных способностей	
29	Игра Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	

30	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	
31	Передача мяча снизу назад К.у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	
32	Техника бросков мяча по кольцу Бросок одной рукой от плеча с места	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
33	Техника бросков мяча по кольцу Бросок одной рукой от плеча с места	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
34	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
35	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	
36	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	
37	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	

38	Бросок двумя руками. ОФП Ведение мяча	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	
39	Ведение мяча Техника защиты	Совершенствовать приемы игры	
40	Ведение мяча Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	
41	Техника перемещений Упражнения ОФП	Совершенствовать приемы перемещений	
42	Техника перемещений Упражнения ОФП	Совершенствовать приемы перемещений	
43	Упражнения ОФП Перехват мяча.	Перехват мяча. Развивать физические качества	
44	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	
45	Выбивание мяч. СФП Техника накрывания мяча	Совершенствование техники выбивания мяча Отработка умений овладения мячом	
46	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры	
47	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	
48	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	
49	Упражнения в передвижении.	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя	

	СФП	ногами, остановка, построение парами)	
50	Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами,	
51	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	
52	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	
53	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	
54	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	
55	Подвижные игры Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	
56	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	
57	Теоретический материал. Условия	Воспитание культуры исполнения	

	выполнения упражнений	отработанных правил	
58	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	
59	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	
60	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	
61	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	
62	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	
63	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	
64	Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	
65	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих	
66	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	
67	Командные действия	Совершенствовать правила игры	
68	Игра баскетбол.	Совершенствовать систему смешанной защиты	

	СФП Техника безопасности		
69	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	
70	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	
71	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	
72	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	
73	Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	
74	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	
75	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	

76	Волевая подготовка учащихся		
77	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	
78	Игра баскетбол. ОФП	Контроль умений способностей по изученным правилам	
79	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	
80	Техника перемещений	Совершенствовать приемы перемещений	
81	Вырывание мяча Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	
82	Выбивание мяча. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	
83	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	
84	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	
85	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	
86	Соревнование по баскетболу между командами	Совершенствование физических качеств учащихся	

87	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	
88	Упражнения в ловле и передачах мяча Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами)	
89	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	
90	Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	
91	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	
92	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	
93	Командные действия	Совершенствовать правила игры	
94	Игра баскетбол.	Совершенствовать систему смешанной защиты	

	СФП Техника безопасности		
95	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	
96	Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	
97	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	
98	Соревнования между командами спортивной секции	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	
99	Упражнения общей физической подготовки. СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся	
100	Общие правила игры в баскетбол. Контроль умений.	Контроль теоретических знаний учащихся	
101	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	

102	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	
103	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	
104	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	
105	Игра «Баскетбол» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и тактики игры	

Аннотация «Баскетбол»

Программа составлена для обучающихся 5-11 классов. Срок реализации 1 год. Количество часов 315.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

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: 1 занятие 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 колледже и вне его.

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 секции по баскетболу для обучающихся представлено в примерном учебном плане.