

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Шебунино»
Невельского района Сахалинской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Шебунино
Погорелов А.В
29 августа 2018г.

Программа секции по баскетболу
(название дополнительной образовательной программы)

для детей 10-17 лет
(возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа)
на 1 год
(срок реализации)

Скотников Т.А., учитель физкультуры
(Ф.И.О., должность автора дополнительной образовательной программы)

с. Шебунино

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по баскетболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Программа является модифицированной. Рассчитана на 1год обучения.

Посещать секцию волейбола могут дети в возрасте от 12 до 17 лет.

Срок реализации данной дополнительной программы – 1 год.

Форма – секционное занятие.

Режим занятий – пятница с 16.00 до 18.00.

Ожидаемые результаты и способы их проверки – участие в районных соревнованиях по волейболу, контроль за проведением секции со стороны администрации школы.

Форма подведения итогов – победа на соревнованиях по волейболу во всех возрастных группах.

Количество учебных часов в год – 68.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, баскетбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. баскетбола;

8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы баскетболе в соответствии с возрастом;
10. играть в баскетбол, применяя изученные тактические приемы;

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетбол и правила его предупреждения;

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Техническая подготовка	28
4.	Общая физическая подготовка	8
5.	Специальная физическая подготовка	9
6.	Игровая подготовка	15
7.	Инструкторская и судейская практика	6
	ИТОГО:	68

Календарно-тематическое планирование занятий

№	Дата	Кол-во часов	Тема
1	05.09	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола
2	05.09	1	Игры на развитие ловкости
3	12.09	1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом
4	12.09	1	Игры на развитие ловкости
5	09.09	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом
6	09.09	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
7	26.09	1	Игры с прыжками с использованием скакалки .Игры с мячом
8	26.09	1	Игра по правилам баскетбола
9	03.10	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами
10	03.10	1	Игра по правилам баскетбола
11	10.10	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами
12	10.10	1	Игра по правилам баскетбола
13	17.10	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений

14	17.10	1	Прыжки. Бросок набивного мяча. Игра баскетбол
15	24.10	1	Упражнения на развитие гибкости
16	24.10	1	Игра по правилам баскетбола
17	31.10	1	Стойки игрока . Перемещения
18	31.10	1	Игра по правилам баскетбола
19	14.11	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом
20	14.10	1	Игра по правилам баскетбола
21	21.11	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
22	21.11	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами
23	28.11	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
24	28.11	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
25	05.11	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
26	05.11	1	Игра по правилам баскетбола
27	12.12	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
28	12.12	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей

29	19.12	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника
30	19.12	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами
31	26.12	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
32	26.12	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
33	16.01	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
34	16.01	1	Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами
35	23.01.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
36	23.01.	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей
37	30.01	1	Техника ведения мяча
38	30.01	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>
39	06.01	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием
40	06.01	1	Игра по правилам баскетбола
41	13.02	1	Перехват мяча
42	13.02	1	Игра по правилам баскетбола
43	20.02	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
44	20.02		Игра по правилам баскетбола

45	27.02	1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении
46	27.02	1	Игра по правилам баскетбола
47	06.03	1	Ведение мяча правой и левой рукой
48	06.03	1	Игра по правилам баскетбола
49	13.03	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении
50	20.03	1	Игра по правилам баскетбола
51	03.04	1	Эстафеты с мячом
52	03.04.	1	Игра по правилам баскетбола
53	10.04	1	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол
54	10.04	1	Игра по правилам баскетбола
55	17.04	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
56	17.04	1	Игра по правилам баскетбола
57	24.04	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)
58	24.04	1	Игра по правилам баскетбола
59	08.05	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)
60	08.05		Игра по правилам баскетбола

61	15.05	1	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)
62	15.05	1	Игра по правилам баскетбола
63	22.05	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
64	22.05	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
63	29.05	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
66	29.05	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
67	30.05	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
68	30.05	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>

Методическое обеспечение:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов
В. И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.