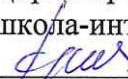


Автономная некоммерческая организация
«Общеобразовательная школа-интернат
«Дубравушка»

249033, Калужская область, г. Обнинск, Пионерский проезд 29 тел./факс: (484) 395 88 55, 399 71 71
Web-сайт www.dubravushka.ru; e-mail: school@dubravushka.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «Общеобразовательная
школа-интернат «Дубравушка»
 Ю.В.Кравцова
Приказ № 94 от 30 августа 2022 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол» на 2022-2024 учебные года**

Разработчик программы:
Пресман Л.В.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для учащихся 8-11 классов.

Данная программа способствует развитию непрерывного процесса обучения

как на уроках, так и в системе дополнительного образования.

Программа способствует личностно- ориентированному характеру обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, перевода процесса развития учащегося в режим самоорганизации и саморазвития.

Программа предназначена для учащихся 8-11 классов, так как именно в этом возрасте необходимо дополнить содержание уроков физической культуры возможностью занятиями спортом по данному направлению.

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие, развитие двигательных качеств.
2. Формирование стойкого интереса к спортивным играм.
3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Данная программа рассчитана на 2 часа в неделю; в течение 2 лет занятий для соблюдения преемственности в системе образования. Группа набирается из желающих заниматься дополнительно в количестве 5-10 человек. Занятия проводятся в течение всего учебного года, согласно тематическому планированию.

Программа проведения занятий рассчитана на 2 года 1 год обучения-

- общая физическая подготовка- 22 ч
- специальная подготовка- 22 ч
- техническая подготовка- 14 ч
- спортивные игры- 10 ч

2 год обучения -

- тактическая подготовка- 20 ч
- совершенствование техники игры в баскетбол- 20 ч
- контрольные игры и соревнования- 20 ч
- инструкторская практика- 8 ч

Итого: 68 часов в год

Примерный тематический план занятий

	Название упражнений	Учебные часы
	1 год обучения	
	ПТБ. Задачи курса.	1
	Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	1
	Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	2
	Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно.	2
	Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	1
	Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся.	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные.	1
	Упражнения с мячом. Упражнения на ведение. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
	Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него.	2
	Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование.	1
	Тренировка на силу и выносливость.	2
	Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	1
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2

	Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления.	2
	Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца. Сочетание пройденных элементов.	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.	1
	Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.	1
	Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.	1
	Тренировка на силу и выносливость.	1
	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.	2
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.	1
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов.	2
	Сдача контрольных тестов.	2
	Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки.	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Тренировка на силу и выносливость.	2
	Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	2

	Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину одной рукой в движении.	1
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Тактическая тренировка. Зонная защита. Разыгрывание мяча под кольцом. Персональная защита. Упражнение на «опекание» соперника; игра в отрыв. Броски в корзину мяча в движении, в два шага.	2 2 2
	ВСЕГО: 68 ЧАСОВ	
	2 год обучения	
	Бросок мяча в корзину одной рукой после обводки соперника. Обманные движения. Упражнения с мячами индивидуально. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.	2 2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Тренировка на силу и выносливость. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, в движении и на месте.	2 2 2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения в парах , тройках, группами. Передача мяча на месте с отскоком от пола, подвижные игры с мячом.	2 2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	2
	Броски в кольцо в движении после двух шагов. Бросок после приема мяча летящего с разной высотой. Тренировка на силу и выносливость. Бросок в кольцо в прыжке с места одной рукой .	2 2 2
	Штрафной бросок. Тактическое занятие.	2
	Индивидуальные защитные действия: передвижение	2

	защитника, отбор мяча.	
	Отбор мяча; вырывание, выбивание, съём после броска с отскока.	2
	Игра в персональной защите, опека игрока, отбор мяча с ведения.	2
	Упражнения с мячом. Ведение мяча на скорость. Бросок в кольцо после отбора и ведения.	2
	Упражнения с мячами. Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения.	2
	Тренировка на силу и выносливость.	2
	Быстрое нападение. Игра “в отрыв”.	2
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.	2
	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).	2
	Спортивные игры- соревнования, турниры	4
	Упражнения с мячами. Ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении. Бросок в кольцо после приема мяча. В парах и тройках.	2
	Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.	2
	Ведение мяча без зрительного контроля. На месте и в движении.	2
	Бросок с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.	2
	Броски мяча в кольцо одной рукой с замахом со средней дистанции и из-под кольца.	2
	Передвижение игроков в нападении и защите.	2
	Упражнения с мячами. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Бросок в кольцо после приема мяча.	2
	Позиционное нападение.	2
	Итоговый контроль, проверка результативности	2
	ВСЕГО: 68 ЧАСОВ	

Методические особенности реализации программы

Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Основные технологии, применяемые на занятиях – это индивидуальный подход, системность в получении знаний, их совершенствование, преемственность в обучении.

В рамках программного материала допускается дополнение или замещение отдельных тем избранной системы физических упражнений темами из других разделов, предложенных программой.

Результативность оценивается по следующим факторам:

Учащийся:

1. умеет выполнять действия без мяча, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, бросок мяча в корзину, тактические действия.
2. участвует в спортивных играх: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.
3. умеет развивать скоростные способности, силовые способности, выносливость, координацию.

Диагностика заключается в систематическом отслеживании результативности показателей обучающихся, рекомендаций по совершенствованию навыков и умений занятий баскетболом.

Методическое обеспечение реализации учебной программы

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект спортивного инвентаря по виду спорта;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- видеофильмы, музыкальное сопровождение, компьютерные программы.