

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, 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

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА: на заседании методического совета МАОУ «Новоатъяловская СОШ» протокол № 6 от 30.06.2023 | УТВЕРЖДЕНА: приказом № 167-од от 15.08.2023 директор школы _____ Ф. Ф. Исхакова |
|---|---|

**Дополнительная общеразвивающая программа кружка
«Баскетбол»
спортивно-оздоровительное направление
для обучающихся 5-9 классов
(основное общее образование)**

Составитель РП: Махмутов Изат Зинатович,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

Планируемые результаты

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;
- историю развития баскетбола.
- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);
- правила баскетбола
- основные жесты судей

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, 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 также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- понимать задачи поставленные педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

Познавательные УУД

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Коммуникативные УУД

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность;
- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

Личностные

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Содержание программы

| № | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | | Режим освоения программы | Форм аттестации/контроля |
|----------|--|--------------|----------|-----------|--------------------------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | История развития баскетбола | 1 | 1 | | очная | Опрос |
| 2 | Гигиена баскетболиста | 1 | 1 | | очная | Опрос |
| 3 | Техническая подготовка | 1 | 1 | | | |
| 3.1 | Специальные технические приемы | 3 | | 3 | очная | Опрос, контрольные испытания |
| 3.2 | Терминология и судейские жесты | 1 | 1 | | очная | Опрос, контрольные испытания |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | | | |
| 4.1 | Специальные технические приемы | 4 | | 4 | очная | Опрос, контрольные испытания |
| 4.2 | Правила баскетбола | 1 | 1 | | очная | Опрос, контрольные испытания |
| 5 | Общая физическая подготовка | 3 | | 3 | очная | Опрос, контрольные испытания |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 4 | | 4 | | |
| 6.1 | Игры и эстафеты с препятствиями | 16 | | 16 | очная | Опрос, контрольные испытания |
| | Итого | 36 | 6 | 30 | | |

Содержание учебного плана

История развития баскетбола Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Гигиена баскетболиста Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая подготовка** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактическая подготовка Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Аттестация. Аттестация учащихся промежуточная и итоговая.

Итоговое занятие. Соревнование.