



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»
(МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»)

Ленина ул., д. 92а, Саратовская область, р.п. Базарный Карабулак, 412602
Тел./факс (84591)7-22-09; e-mail: sc1bazarkarb@mail.ru; <http://www.slbk.ucoz.ru>
ОКПО 36162161; ОГРН 1026400557039; ИНН/КПП 6404004058/640401001

Принята
На заседании педагогического совета:
МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак Саратовской области»
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак Саратовской
области

/ Козыревой О.П.
Приказ №191 от 01.09.2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей 13-16 лет

Автор составитель программы: учитель физической культуры

Тимохин Владислав Васильевич

Базарный Карабулак 2023



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»
(МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»)

Ленина ул., д. 92а, Саратовская область, р.п. Базарный Карабулак, 412602
Тел./факс (84591)7-22-09; e-mail: sc1bazarkarb@mail.ru; <http://www.s1bk.ucoz.ru>
ОКПО 36162161; ОГРН 1026400557039; ИНН/КПП 6404004058/640401001

Принята
На заседании педагогического совета:
МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак Саратовской области»
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ «СОШ №1 р.п.
Базарный Карабулак Саратовской
области
_____/ Козыревой О.П.
Приказ №191 от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная.
Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей 13-16 лет
Автор составитель программы: учитель физической культуры
Тимохин Владислав Васильевич

Базарный Карабулак 2023

Поянительная записка.

Баскетбол- популярная спортивная игра. За свою, более чем, вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств Физического и нравственного воспитания в различных возрастных периодах.

Цель спортивной секции--- формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Пропагандирование, среди учащихся, данного вида спорта
- Формирование школьной команды по баскетболу для участия в соревнованиях различного уровня.
- Всестороннее гармоничное развитие форм тела и функций организма человека, направленное на развитие физической культуры личности.

Занятия в спортивной секции включает в себя тренировочный процесс, теоритическую подготовку, спортивные игры.

Программа составлена на год.

В секции занимаются учащиеся старших классов. (7-11 класс).

Количество обучающихся – 16 человек.

Продолжительность занятий – 4 часа в неделю по 45 минут.

Обучающиеся занимаются после учебной деятельности

(понедельник, среда, пятница _ 15:45-17:15.)

Формы занятий индивидуальные и групповые.

Ожидаемый результат.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Результатом деятельности спортивной секции являются выступления воспитанников на соревнованиях различного уровня.

Виды контроля деятельности учащихся:

- Предварительный: проводится в начале года
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися и учителем

- Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости
- Этапный: служит для получения информации о тренировочном эффекте за четверть
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата		Тема раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1			Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила проведения соревнований, жеребьевка. Судейство.	1	
1-2			ОФП, СФП, техническая подготовка. Учебная игра.	2	
3-4			ОФП, СФП, техническая подготовка. Учебная игра.	2	
5-6			ОФП, СФП, техническая подготовка. Учебная игра.	2	
7-8			Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	2	
9-10			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	2	
11-12			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2	
13-14			Передача мяча одной рукой от плеча на месте	2	
15-16			Остановка двумя шагами и прыжком	2	
17-18			Повороты без мяча и с мячом	2	
19-20			Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	2	
21-22			Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2	
23-24			Передача мяча одной рукой от плеча на месте Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	2	

25-26			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	2	
27-28			Вырывание и выбивание мяча	2	
29-30			Игра по упрощенным правилам	2	
31-32			Игра по упрощенным правилам	2	
33-35			Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	3	
36-38			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	3	
39-41			Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	3	
42-44			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	3	
45-47			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	3	
48-50			Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	3	
51-53			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	3	
54-56			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	3	
57-59			Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	3	
60-62			Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	3	
63-65			Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	3	

66-68			Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	3	
69-71			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника .	3	
72-74			Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	3	
75-77			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	3	
78-80			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	3	
81-83			Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	3	
84-86			Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	3	
87-89			Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	3	
90-92			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	3	
93-95			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	3	
96-98			Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	3	
99-102			Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без с сопротивлением. Варианты бросков мяча без с сопротивлением защитников. Учебная игра.	4	

103-105			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	3	
106-108			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	3	
109-111			Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	3	
112-114			Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	3	
115-117			Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	3	
118-120			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	3	
121-123			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	3	
124-126			Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	3	
127-129			Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	3	
130-132			Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	3	
133-135			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	3	
136			Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1	

Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09.2023	30.05.2024	36	162	очный