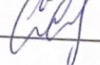


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по ВР

 М.И.Ахмедова



«УТВЕРЖДЕНО»

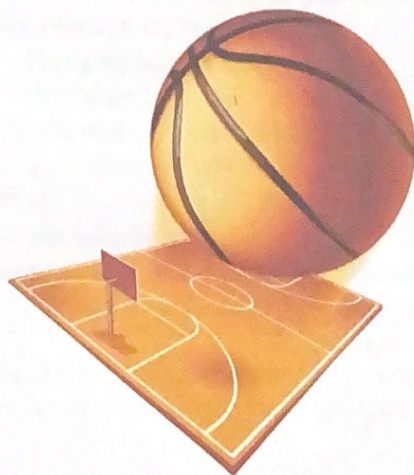
И.о. директор школы:

Я.А.Арутюнова

2024г

Программа «БАСКЕТБОЛ»

Программу разработал
руководитель кружка
Лиманов П.А.



1. Пояснительная записка.

Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке

Направления программы:

- Функциональная диагностика физического развития и адаптационных возможностей организма школьника;
- Разработка методического обеспечения по баскетболу и проведения занятий по физической культуре;
- Практическое проведение занятий с использованием средств и форм физической культуры для школьников;
- Формирование здорового образа жизни у детей.

2. Базовое содержание учебного предмета.

Содержание курса включает следующие темы: введение 1) что изучает баскетбол, цели и задачи, Слагаемыми «Баскетбола» являются: крепкое здоровье,

хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, правильная осанка, улучшение основных физических качеств: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений и координационных способностей.

Воспитание, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности и содействие развитию психических процессов и обучение основам психической устойчивости в игре.

Организационно-методические указания.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таб.1)

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

Уровень развития учащихся 5 – 8 класса .

В результате освоения основного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» по теме «Баскетбол» учащиеся по окончании школы должны:

Знать:

- **Основы программы по баскетболу**
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма, умение расслабляться.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбольных упражнений, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Конечный результат учащихся в конце учебного года

Улучшение общего состояния, нормализация и улучшение сердечного ритма.

- Адаптация к постепенно возрастающей физической нагрузке.
- Адаптация к необходимости сохранения навыков упражнений.
- Повышение психоэмоционального состояния занимающихся.
- Обучение рациональной технике выполнения специальных упражнений.

Тренировка мышечного корсета, волевых качеств.

Тренировка сердечно - сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам.

Улучшение физического развития и физической подготовленности занимающихся. Постепенное снижение общей физической нагрузки. Формирование навыка самостоятельного выполнения специальных упражнени