

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебесская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДСОШ
имени Л.В. Рыкова
_____/Опарина Г.А./
Приказ № 262
«30» августа 2024г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Баскетбол»
физкультурно спортивная направленность

Возраст обучающихся: 13 -17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (автор): Хохряков Иван Аркадьевич
Юферева Наталия Александровна
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2024г.

1. Пояснительная записка

Формы и методы реализации программы. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий.

Адресат программы. Программа предназначена для работы с детьми от 11 до 15 лет. Годовой план рассчитан на 36 недель (9 месяцев) обучения при занятиях 4 ч/нед. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Состав группы. Количество обучающихся в объединении 8-15.

Объем программы. 144 часа.

Режим занятий. Количество часов для реализации программы в течение учебного года – 144. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часу (40 минут – 1 академический час для обучающихся среднего звена).

Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

Задачи:

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
 - способствовать укреплению здоровья;
 - развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
 - привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
 - воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Планируемые результаты.

- **Личностные результаты:** знать историю развития баскетбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.
- **Метапредметные** - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные** - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

мониторинг, организация турнира.

4. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Месяц	Дата	Тема занятия	
		1 год обучения	
сентябрь	02.09.	2	.Правила поведения в спортзале. Правильное обращение с инвентарем.
	04.09.	2	Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.
	09.09.	2	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене
	11.09	2	Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.

	16.09.	2	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
	18.09.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
	23.09.	2	Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
	25.09.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу.
	30.09.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу.
октябрь	02.10.	2	Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.
	07.10.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства.
	09.10.	2	Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
	14.10.	2	Двухсторонняя игра, игра баскетбол в упрощенном виде. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.
	16.10.	2	Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану»),
	21.10.	2	Игры «баскетбольные салки», «вызов номеров». Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.
	23.10.	2	Разметка площадки. Количество играющих в команде. Нападение.
	28.10.	2	Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.
ноябрь	06.11.	2	Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.
	11.11.	2	Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	13.11.	2	Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	18.11.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведениями,

	20.11	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением,
	25.11.	2	Двухсторонняя игра, игра баскетбол упрощенным виде
	27.11.	2	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене
декабрь	02.12.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
	04.12	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	09.11.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	11.12.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	16.12.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением,
	18.12.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением,
	23.12.	2	Игры «баскетбольные салки», «вызовномеров». Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.
	25.12.	2	Игры «баскетбольные салки», «вызовномеров». Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.
январь	10.01.	2	Правила поведения в спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч
	12.01.	2	Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану»,
	17.01.	2	Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану», Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч
	19.01.	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.
	24.01.	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.
	26.01	2	Бросок после ловли и после ведения мяча. Двухсторонняя игра.
февраль	03.02.	2	Бросок после ловли и после ведения мяча. Двухсторонняя игра.

	05.02.	2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча.
	10.02.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Двухсторонняя игра.
	12.02.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Двухсторонняя игра.
	17.02.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением
	19.01.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением
	24.02.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	26.02.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
март	03.03.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значения для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	05.03.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значения для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	10.03.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу
	12.03.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу
	17.03.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу
	19.03.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	24.03.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	26.03.	2	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене
	31.03.	2	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене
апрель	02.04.	2	Правила поведения в спортзале. Правильное обращение с инвентарем.
	07.04.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значения для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	09.04.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значения для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	14.04.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Двухсторонняя игра.

	16.04.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением
	21.04.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Эстафеты с передачами, ведением
	23.04.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	28.04.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	30.04.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
май	05.05.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	07.05.	2	Основные сведения о технике и тактике игры; её значении для роста спортивного мастерства. Двухсторонняя игра.
	12.05.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу
	14.05.	2	Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу
	19.05.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	21.05.	2	Действия игроков в защите и нападении. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.
	26.05.	2	Итоговая аттестация. Теоретические знания
	28.05.	2	Итоговая аттестация. Практические испытания
Всего недель	36		
Часов в неделю	4		
Кратность в неделю	2		
Всего часов	144		