

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46» города Рязани**

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № №1
от «30» августа 2024 __ г
_____ Г.Н. Масева

Согласовано
Зам. директора по ВР
_____ С.В. Шуварикова

Утверждено
Приказ № №109/01-01
от «30» августа 2024 __ г
Директор МБОУ «Школа № 46»
_____ Ю.И.Юркина

**Рабочая программа
дополнительного образования
по баскетболу**

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Баскетбол очень любим и популярен среди учащихся различного возраста.

Игра в баскетбол предоставляет большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков, физических способностей детей, развития познавательного интереса, выработки воли, характера, умение ориентироваться в окружающей действительности; нравственного воспитания, воспитания чувства коллективизма, развития быстроты мышления.

Занятия баскетболом позволяют решать основные задачи физического воспитания:

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- овладение основами техники и тактики игры в баскетбол.
- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий.
- изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике.
- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека

Воспитательные:

- создание условий для адаптации ребенка в современном обществе; умения выдерживать высокие физические нагрузки; получения допрофессионального образования.
- развитие активности и самостоятельности общения детей.
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов.
- содействие укреплению здоровья и физическому развитию учащихся

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

По своему воздействию игра в баскетбол является наиболее комплексным и универсальным средством гармонического развития учащихся, приобщения их к здоровому образу жизни, устранения дефицита двигательной активности.

Данная программа позволяет обеспечивать тесную связь между общей физической и специальной подготовкой, добиться необходимой игровой ловкости, изучать технику игровых приёмов параллельно с тактическими действиями, изучать правила игры в баскетбол.

В программе большое место отводится изучению техники и тактике игры в баскетбол, теоретической и психологической подготовке занимающихся. Учитывается состояние здоровья, физическая подготовленность детей, их возрастные и индивидуальные особенности.

Программа составлена на основе модификации уже существующих программ.

Материал программы включает в себя следующие разделы:

- I. Теория 5 ч.
- II. Психологическая подготовка 6 ч.
- III. Практика 133 ч.
 1. ОФП – 54 ч.
 2. Специальная физическая подготовка – 32 ч.
 3. Спортивно – техническая подготовка – 26 ч.
 4. Тактическая подготовка – 10 ч.
- IV. Участие в соревнованиях и товарищеских матчах – 7 ч.
- V. Контрольные испытания – 4 ч.

Программа составлена для учащихся 5 – 11 классов (12 – 17 лет) и рассчитана на 3 года. Занятия предполагается проводить два раза в неделю по 2,5 часа.

Учебный план – график распределения учебных часов

| Содержание занятий | Месяцы Часы | Месяцы | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|---|
| | | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | |
| I. Теория | 5 ч. | | | | | | | | | | |
| 1. Правила поведения в спортзале и за его пределами. | | 1 | | | | | | | | | |
| 2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. | | | 1 | | | | | | | | |
| 3. Предупреждение инфекционных заболеваний. | | | | 1 | | | | | | | |
| 4. Правила игры в баскетбол. | | | | | | 1 | | | | | |
| 5. История развития баскетбола | | | | | | | | | | | 1 |
| Психологическая подготовка | 8 ч. | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| II. Практика | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка. | 50ч | 8 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2. Специальная физическая подготовка. | 44ч | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 3. Спортивно – техническая подготовка. | 40ч. | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4. Тактическая подготовка. | 12ч. | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| III. Участие в соревнованиях. | 9ч. | | 4 | 4 | - | | | | 1 | |
| IV. Контрольные испытания. | 2 ч. | 1 | | | | - | | | | 1 |
| Итого часов: | 170 ч. | 19 | 20 | 19 | 19 | 18 | 19 | 18 | 19 | 19 |

Календарно - тематическое планирование

| № | Дата | Название темы | Тип подготовки | К – во часов | Приме-чание |
|-----|------|--|-----------------|--------------|-------------|
| 1. | | Правила поведения и ТБ на занятиях. Контрольные нормативы | Теор. Контр. | 2,5 | |
| 2. | | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Бросок мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 3. | | Персональная защита. Учебная игра. | Интегр. | 2,5 | |
| 4. | | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2,5 | |
| 5. | | Штрафной бросок. Учебная игра | Интегр. | 2,5 | |
| 6. | | Командные действия в нападении. | Такт. | 2,5 | |
| 7. | | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 2,5 | |
| 8. | | Челночный бег. Бросок мяча в движении. ОФП | Техн. ОФП | 2,5 | |
| 9. | | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 2,5 | |
| 10. | | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2,5 | |
| 11. | | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2,5 | |
| 12. | | СФП | СФП | 2,5 | |
| 13. | | Бросок мяча ОФП | Техн. ОФП | 2,5 | |
| 14. | | Командные действия в нападении. | Такт. | 2,5 | |
| 15. | | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2,5 | |
| 16. | | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 2,5 | |

| | | | | |
|-----|--|------------------|-----|--|
| 17. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2,5 | |
| 18. | Опека игрока. Бросок от плеча одной рукой. | Интегр. | 2,5 | |
| 19. | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт. | 2,5 | |
| 20. | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2,5 | |
| 21. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | Теор. СФП | 2,5 | |
| 22. | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2,5 | |
| 23. | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 2,5 | |
| 24. | Штрафной бросок. Учебная игра. | Техн. Интегр. | 2,5 | |
| 25. | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2,5 | |
| 26. | Штрафной бросок. ОФП. | Техн. ОФП | 2,5 | |
| 27. | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 28. | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор. Техн. | 2,5 | |
| 29. | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 30. | Персональная защита. Броски с точек. | Такт. Техн. | 2,5 | |
| 31. | Тактика защиты. | Такт. | 2,5 | |
| 32. | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2,5 | |
| 33. | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 34. | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2,5 | |
| 35. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2,5 | |
| 36. | Броски с точек и в движении. ОФП | Интегр. | 2,5 | |
| 37. | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2,5 | |
| 38. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2,5 | |
| 39. | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 40. | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 41. | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2,5 | |
| 42. | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2,5 | |
| 43. | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2,5 | |
| 44. | Броски мяча. СФП. | Интегр. | 2,5 | |

| | | | | |
|-------|--|------------------|-------|--|
| 45. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. | Теор. Интегр | 2,5 | |
| 46. | Защитные передвижения. | Техн. | 2,5 | |
| 47. | Броски мяча со средних и дальних дистанций. | Такт | 2,5 | |
| 48. | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 2,5 | |
| 49. | ОФП | ОФП | 2,5 | |
| 50. | Учебная игра. | Интегр. | 2,5 | |
| 51. | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 2,5 | |
| 52. | Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. | Интегр. | 2,5 | |
| 53. | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Техн. | 2,5 | |
| 54. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 2,5 | |
| 55. | Правила игры . Учебная игра. | Теор. Интегр. | 2,5 | |
| 56. | Организация командных действий. | Такт. | 2,5 | |
| 57. | Бросок мяча одной рукой сверху. | Техн. | 2,5 | |
| 58. | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2,5 | |
| 59. | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 2,5 | |
| 60. | Техника овладения мячом. | Техн. | 2,5 | |
| 61. | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2,5 | |
| 62. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2,5 | |
| 63. | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 2,5 | |
| 64. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2,5 | |
| 65. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 2,5 | |
| 66. | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 2,5 | |
| 67. | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2,5 | |
| 68. | Итоги прошедшего спортивного года. Контрольные испытания. | Контр. | 2,5 | |
| Итого | | | 170 ч | |