

**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. Шуварилова

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	