

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Минусинский районный центр детского творчества»

Рассмотрена на Педагогическом совете

Утверждена приказом №17 от 31.08.2022 г.

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Директор МБОУ ДО

«Минусинский районный ЦДТ»

_____ З.А. Анисимова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно- спортивной направленности

«Баскетбол»

возраст детей: от 10 до 16 лет;

год обучения: 1 год обучения

срок реализации дополнительной образовательной программы: 4 года

составители программы: Гражданкин В.Д. , педагог дополнительного
образования

с.Тесь,

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности направлена на организацию занятий баскетболом во внеурочное время. Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируется целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Актуальность программы обусловлена тем, что у детей появляется потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Педагогическая целесообразность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Цель программы:

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством развития физических качеств, совершенствования двигательных умений и навыков в игре баскетбол.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- содействие гармоничному физическому развитию;

Планируемые результаты

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1,5		теоретическая	спортзал	
2	Передвижение в защите. Стойка игрока. Игра. Теория	1,5		теоретическая	спортзал	опрос
3	Стойка защитника. Подвижные игры. Тестирования	1,5		практическая	спортзал	тестирование
4	Ловля мяча. Технические приёмы. Теория	1,5		практическая	спортзал	
5	Передача мяча. Подвижные игры. Тестирования	1,5		практическая	спортзал	тестирование
6	Прыжковые упраж. Техника защиты. Игра	1,5		теоретическая	спортзал	
7	Остановки, стойки ,передвижения	1,5		практическая	спортзал	
8	Понятие об ОФП и СФП. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов.	1,5		теоретическая	спортзал	
9	Повороты, техника, подвижные игры	1,5		практическая	спортзал	
10	Броски. Учебная игра	1,5		практическая	спортзал	
11	Прыжки. Ловля и передача мяча. Учебная игра	1,5		теоретическая	спортзал	опрос
12	Остановки. Техника защиты. ОФП	1,5		практическая	спортзал	
13	Повороты. Тактические действия.	1,5		практическая	спортзал	
14	Броски. Стойка защитника .Игра	1,5		практическая	спортзал	
15	Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока.	1,5		практическая	спортзал	
16	Техника нападения и защиты. Учебная игра	1,5		практическая	спортзал	
17	Техника нападения и защиты. Подвижная игра	1,5		практическая	спортзал	
18	Техническая подготовка. Учебная игра	15		практическая	спортзал	
19	Техническая подготовка. Учебная игра	15		практическая	спортзал	

20	Техническая и тактическая подготовка.СФП	15		практическа я	спортзал	
21	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	15		практическа я	спортзал	
22	Ловля и передача мяча.ОФП.Учебная игра	10		практическа я	спортзал	
23	Остановки.Повороты..Техника защиты	1,5		практическа я	спортзал	
24	ОФП.Ловля и броски мяча. Тактика защиты.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
25	СФП. Прыжки. Передача и ведение мяча. Многократное выполнение технических приёмов	1,5		практическа я	спортзал	
26	Ведение и ловля мяча.Тактические действия.	1,5		практическа я	спортзал	
27	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом. Тактика защиты.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
28	ОФП.Прыжки толчком одной ногой. Ведение мяча. Чередование изученных техн. Приёмов.	1,5		практическа я	спортзал	
29	Прыжки толчком двух ног.Повороты на месте.Ловля мяча.Выход на свободное место	1,5		практическа я	спортзал	
30	СФП. Прыжки толчком одной ноги. Ловля , передача и броски мяча.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
31	ОФП. Остановки (прыжком,двумя ногами).Передача и броски мяча.Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1,5		практическа я	спортзал	
32	СФП.Ловля и передача мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	судейс тво игр
33	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
34	СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными	1,5		практическа я	спортзал	

	способами. Действия с мячом. Подвижные игры					
35	ОФП. Пыжковые упражнения. Передача и броски мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
36	Броски и ведение мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
37	Броски и ведение мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
38	СФП. Передача и ловля мяча разными способами. Тактика защиты	1,5		практическа я	спортзал	
39	ОФП. Остановки прыжком. Броски и ловля мяча. Тактика нападения. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
40	Ведение с высоким отскоком. броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
41	ОФП. Разновидность прыжков. Броски мяча	1,5		практическа я	спортзал	
42	СФП. Ловля. передача и броски мяча. Чередование изученных тактических действий. Тактика защиты. Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
43	СФП. Передача, броски и ведение мяча. Тактика защиты. Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
44	ОФП. Повороты на месте. ловля и передача мяча разными способами. Действия с мячом. командные действия. Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
45	СФП. Остановки прыжком и двумя ногами. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры.	1,5		практическа я	спортзал	
46	СФП. Повороты на месте, вперёд и назад. Тактика защиты и нападения. Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	

47	ОФП.Бросок одной рукой от плеча.Организация командных действий.	1,5		практическа я	спортзал	
48	Повороты.Тактические действия.	1,5		практическа я	спортзал	
49	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом. Тактика защиты. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
50	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
51	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
52	Броски и ведение мяча.Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
53	Повороты.Тактические действия.	1,5		практическа я	спортзал	тестир ование
54	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча. Техника защиты и нападенияУчебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
55	Техническая и тактическая подготовка.СФП	1,5		практическа я	спортзал	
56	Остановки.Повороты. Техника защиты	1,5		практическа я	спортзал	
57	ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика нападения. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	судейс тво игр
58	СФП. Ловля.передача иброски мяча.Чередование изученных тактических действий.Тактика защиты.Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
59	Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока	1,5		практическа я	спортзал	
60	Повороты,техника,подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
61	ОФП .Остановки. Повороты на месте. Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Тактика защиты. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	

62	ОФП. Повороты на месте. ловля и передача мяча разными способами. Действия с мячом. командные действия.	1,5		практическа я	спортзал	
63	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
64	Техника нападения и защиты. ОФП. Игра	1,5		практическа я	спортзал	
65	СФП. Прыжки. Передача , ловля и броски мяча разными способами. Действия с мячом. Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
66	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом. Тактика защиты.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
67	Остановки.Повороты..Техника защиты	1,5		практическа я	спортзал	
68	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад. Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
69	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
70	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	1,5		практическа я	спортзал	
71	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
72	Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
73	Техническая подготовка.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
74	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
75	Остановки.Повороты..Техника защиты	1,5		практическа я	спортзал	судейс тво игр
76	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	1,5		практическа я	спортзал	
77	Повороты,техника,подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	

78	ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля.мяча.Тактика нападения.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
79	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячём. Тактика защиты. Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
80	Остановки.Повороты..Техника защиты	1,5		практическа я	спортзал	
81	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
82	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	1,5		практическа я	спортзал	
83	Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока	1,5		практическа я	спортзал	
84	ОФП. Повороты на месте.ловля и передача мяча разными способами.Действия с мячём.командные действия.Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
85	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
86	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
87	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой. Тактика защиты.	1,5		практическа я	спортзал	
88	Повороты,техника,подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
89	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.	1,5		практическа я	спортзал	
90	Техническая подготовка.Учебная игра	1,5		практическа я	спортзал	
91	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	1,5		практическа я	спортзал	
92	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра	1,5		практическа я	спортзал	

93	СФП. Прыжки. Передача , ловля и броски мяча разными способами. Действия с мячом. Подвижные игры	1,5		практическа я	спортзал	
	итого	210				

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

