МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ЧЕРСКИЙ

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № от « « \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Согласовано\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заместитель директора по ВР

Н.Э.Батюшкина

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г

Рабочая программа  
**по баскетболу**  
**на 2021-2022 учебный год**

**Тренер-преподаватель Винокурова Юлия Николаевна**

**Количество часов в неделю – 6ч, всего - 204 ч**

**п. Черский**  
**2021 год**

***ОГЛАВЛЕНИЕ***

1. **Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3**
2. **Учебно-тематический план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6**
3. **Содержание программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7**
4. **Календарно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9**
5. **Методическое обеспечение программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15**
6. **Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 16**

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

  Образовательная программа «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями: - к программам дополнительного образования (*Пр. к письму  МО № 06-1844 от 11.12.2006 г*)

- Федеральный закон «О физической культуре спорте в Российской Федерации»

      На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Баскетбол» относится к  физкультурно-спортивной направленности.

***Основными направлениями***деятельности учебно-спортивной работы являются:

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

•   воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

•   развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

• воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

•   участие в соревнованиях.

 Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

        Баскетбол, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать техникой игры, ловкостью, выносливостью. Баскетбол сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Баскетбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

***Цель –***обучение техническим и тактическим приемам с дальнейшим применением их в играх.

***Задачи:***

1. сформировать общие представления о технике и тактике в этом виде спорта, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в личном первенстве и в команде.
4. Освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по баскетболу.
5. Воспитание потребностей в физическом самосовершенствование, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировке и повседневной жизни

      Программа курса «Баскетбол» для детей 11-13 лет рассчитана на один год,  204 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 3 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по баскетболу.

      В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется  каждое полугодие.

***Ожидаемый результат.***

      По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Баскетбола», «Тактика баскетбола», знать правила проведения соревнований, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий, сформировать первичные навыки судейства.

***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** |  |
|  |  |  | **Теория** | **Практика** |
| **I.** | **Основы знаний** | **4** |  |  |
|  | Понятие о технике и тактике спортивной игры-баскетбол |  | 1 |  |
|  | Правила игры |  | 1 |  |
|  | Предупреждение травматизма |  | 1 |  |
|  | Правила соревнований |  | 1 |  |
| **II.** | **Специальная физическая подготовка** | 48 |  | 48 |
| **III.** | **Технические и тактические приемы** | **152** |  |  |
|  | Технические приемы | 51 |  | 51 |
|  | Тактика игры | 47 |  | 47 |
|  | Учебно-тренировочные игры | 54 |  | 54 |
|  | **Итого:** | 204 | 4 | 200 |

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

**1 год обучения**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний – 4 часа**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

- состояние и развитие игры

-соревнования и их проведение

-врачебный контроль, самоконтроль

-краткие сведения о физиологии человека

**II. Специальная физическая подготовка – 23 часов**

***Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.***

- По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.

- Перемещения приставными шагами.

- Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.

- Бег с прыжками, занятия в тренажерном зале.

- Прыжки на месте и в движении.

- Упражнение на развитие силы, выносливости, скорости – движения.

-ОФП, как обязательное условие для качеств, двигательных навыков возможностей организма

-общая и специальная сила, методика ее развития

-упражнения на выносливость, быстроту реакции, ловкости и т.д.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передвижения по площадке.***

Координация, ловкость, быстрота, правильная постановка ног и т.д.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники приемов мяча и ударов по мячу.***

***Упражнения для развития физических качеств.***

***Упражнения для развития качеств, необходимых при технике игры.***

**III. Технико-тактические приемы – 75 часов**

**1.Технические приемы– 25 часов**

- Ловля мяча сверху

- Ловля мяча снизу

- Стойки

- Броски мяча в корзину

- Защита

- Ловля мяча сверху в прыжке

- Ловля мяча снизу и с боку

- Передачи мяча

**2. Тактика игры– 25 часов**

- техника выполнения передач мяча;

- штрафные броски;

-перемещение по площадке.

**3.** **Учебно-тренировочные игры – 25 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- индивидуальная техника защиты;

-индивидуальные действия в нападении.

- отработка навыков судейства школьных и других соревнований.

      На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Фактическая***  ***Дата***  ***проведения*** | ***Количество часов*** |
| *1.* | *Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок и игр. Предупреждение травматизма.* |  | 3 |
| *2* | *Правила игры в баскетбол* |  | 3 |
| *3.* | *Перемещение по площадке. Площадка и ее применение* |  | 3 |
| *4.* | ОФП *Броски набивного мяча* |  | 3 |
| *5.* | ОФП Обучение стойкам. |  | 3 |
| *6.* | *Упражнения на координацию. ОФП* |  | 3 |
| *7.* | Контроль выполнения передвижения по площадке. |  | 3 |
| 8 | *Учебно-тренировочные игры.* |  | 3 |
| 9 | Правила игры. |  | 3 |
| 10 | Запрещенные действия и приемы |  | 3 |
| 11 | Предупреждение за нарушение правил |  | 3 |
| 12 | Определение победителя |  | **3** |
| 13 | Обучение судейству |  | **3** |
| 14 | Обучение упражнений на развитие кистей и запястий рук |  | 3 |
| 15 | Обучение упражнений на развитие прыгучести |  | 3 |
| 16 | Обучение упражнений на развитие силы ног |  | 3 |
| 17 | Комплекс упражнений на координацию. |  | 3 |
| 18 | Ловля мяча сверху, снизу |  | 3 |
| 19 | Комплекс упражнений на силовую подготовку |  | 3 |
| 20 | Обучение комплексу упражнений в парах |  | 3 |
| 21 | Кроссовая подготовка |  | 3 |
| 22 | Упражнения в парах с набивными мячами |  | 3 |
| 23 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 24 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 25 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 26 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 27 | Режим дня, его значение. Ведение мяча с изменением отскока |  | 3 |
| 28 | Применение различных стоек. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 29 | Блокировка нападающего |  | 3 |
| 30 | Тактика защиты |  | 3 |
| 31 | Броски мяча с места и в движении. Защита |  | 3 |
| 32 | Броски мяча с места и в движении. Защита |  | 3 |
| 33 | Передвижение по площадке |  | 3 |
| 34 | Учебная игра. |  | 3 |
| 35 | Совершенствование техники игры. |  | 3 |
| 36 | Тактика ведения игры |  | 3 |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 38 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 39 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 40 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 41 | Учебная игра |  | 3 |
| 42 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 43 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 44 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 45 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 46 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 47 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 48 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 49 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 50 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 53 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 57 | Техника бросков мяча в прыжке |  | 3 |
| 58 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 59 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 60 | Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении |  | 3 |
| 61 | Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении |  | 3 |
| 62 | Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении |  | 3 |
| 63 | Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении |  | 3 |
| 64 | Совершенствование техники передач и ведения мяча. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 65 | Совершенствование техники передач и ведения мяча. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 66 | Совершенствование техники передач и ведения мяча. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 67 | Отработка игровых приемов в защите и нападении |  | 3 |
| 68 | Учебно -тренировочная игра |  | 3 |
| Итого | |  | 204 |

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ***

***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами соревнований. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении, мастер классы. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

***Материально-техническое обеспечение:***

•   Спортивный зал.

•  Тренажерный зал

•  Баскетбольная площадка

•   Мячи баскетбольные

* Мячи набивные
* Силовые тренажеры
* Перекладина гимнастическая

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Фактическая***  ***Дата***  ***проведения*** | ***Количество часов*** |
| *1.* | *Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок и игр.* |  | 2 |
| *2* | *Предупреждение травматизма.* |  | 1 |
| *3.* | *Правила игры в баскетбол* |  | 3 |
| *4* | *Перемещение по площадке. Площадка и ее применение* |  | 3 |
| *5* | *Ловля и передача мяча в движении* |  |  |
| 6 | ОФП *Броски набивного мяча* |  | 3 |
| *7* | *Ловля и передача мяча в движении* |  |  |
| 8 | ОФП Обучение стойкам. |  | 3 |
| *9* | *Ловля и передача мяча в движении* |  |  |
| 10 | *Упражнения на координацию. ОФП* |  | 3 |
| 11 | Контроль выполнения передвижения по площадке. |  | 3 |
| *12* | *Ловля и передача мяча в движении* |  |  |
| 13 | *Учебно-тренировочные игры.* |  | 3 |
| 14 | Техника бросков мяча в прыжке |  |  |
| 15 | Правила игры. |  | 3 |
| 16 | Запрещенные действия и приемы |  | 3 |
| 17 | Предупреждение за нарушение правил |  | 3 |
| 18 | Определение победителя |  | **3** |
| 19 | Обучение судейству |  | **3** |
| 20 | Обучение упражнений на развитие кистей и запястий рук |  | 3 |
| 21 | Обучение упражнений на развитие прыгучести |  | 3 |
| 22 | Обучение упражнений на развитие силы ног |  | 3 |
| 23 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении |  |  |
| 24 | Комплекс упражнений на координацию. |  | 3 |
| 25 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении |  |  |
| 26 | Ловля мяча сверху, снизу |  | 3 |
| 27 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении |  |  |
| 28 | Комплекс упражнений на силовую подготовку |  | 3 |
| 29 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении |  |  |
| 30 | Обучение комплексу упражнений в парах |  | 3 |
| 31 | Кроссовая подготовка |  | 3 |
| 32 | Совершенствование техники передач и ведения мяча. Двухсторонняя игра |  |  |
| 33 | Упражнения в парах с набивными мячами |  | 3 |
| 34 | Совершенствование техники передач и ведение мяча |  |  |
| 35 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 36 | Совершенствование техники передач и ведение мяча |  |  |
| 37 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 38 | Отработка игровых приемов в защите и в нападении |  | 3 |
| 39 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 40 | ОФП. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 41 | Режим дня, его значение. Ведение мяча с изменением отскока |  | 3 |
| 42 | Применение различных стоек. Двусторонняя игра. |  | 3 |
| 43 | Двухсторонняя игра |  | 3 |
| 44 | Блокировка нападающего |  | 3 |
| 45 | Двухсторонняя игра |  | 3 |
| 46 | Тактика защиты |  | 3 |
| 47 | Броски мяча с места и в движении. Защита |  | 3 |
| 48 | Броски мяча с места и в движении. Защита |  | 3 |
| 49 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 50 | Передвижение по площадке |  | 3 |
| 51 | Учебная игра. |  | 3 |
| 52 | Совершенствование техники игры. |  | 3 |
| 53 | Тактика ведения игры |  | 3 |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 55 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 58 | Учебная игра |  | 3 |
| 59 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 60 | Двухсторонняя игра |  | 3 |
| 61 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 62 | Двухсторонняя игра |  | 3 |
| 63 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 64 | Двухсторонняя игра |  | 3 |
| 65 | Техника атаки и защиты |  | 3 |
| 66 | Двусторонняя игра |  | 3 |
| 67 | Ловля и передача мяча в движении |  | 3 |
| 68 | Учебно -тренировочная игра |  | 3 |
| Итого | |  | 204 |