

**Рабочая программа объединения дополнительного образования
Баскетбол «Оранжевый мяч»**

Направление: физкультурно- спортивное
Вид деятельности: познавательный
Возраст: 16-18 лет, 10-11 классы

Планируемые результаты освоения программы

Название раздела	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Теоретическая подготовка	<p>Регулятивные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать свое предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). <p>Познавательные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя; Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, 	<ol style="list-style-type: none"> Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить; Умение выражать свои эмоции; Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
Физическая подготовка		
Техническая подготовка		
Тактическая подготовка		

	<p>рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. умение оформлять свои мысли в устной форме; 2. слушать и понимать речь других; 3. договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; 4. учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя). 5. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). 6. Слушать и понимать речь других. 7. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). 8. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. 9. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 10. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах 	
--	--	--

Содержание программы

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка	<p>Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p>	10
Физическая подготовка	<p>1. Общая физическая подготовка. 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами,</p>	46

	<p>фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).</p> <p>1.2. Подвижные игры.</p> <p>1.3. Эстафеты.</p> <p>1.4. Полосы препятствий.</p> <p>1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).</p> <p>2. Специальная физическая подготовка.</p> <p>2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	
<p>Техническая подготовка</p>	<p>1. Упражнения без мяча.</p> <p>1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.</p> <p>1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с разной скоростью; • в одном и в разных направлениях. <p>1.3. Передвижение правым – левым боком.</p> <p>1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>1.5. Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>1.6. Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>1.7. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>1.8. Повороты на месте.</p> <p>1.9. Повороты в движении.</p> <p>1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>2. Ловля и передача мяча.</p> <p>2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>2.3. Двумя руками от груди в движении.</p> <p>2.4. Передача одной рукой от плеча.</p> <p>2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>2.6. То же после ведения мяча.</p> <p>2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>2.9. Передача одной рукой снизу от пола.</p> <p>2.10. То же в движении.</p> <p>2.11. Ловля мяча после полуотскока.</p> <p>2.12. Ловля высоко летящего мяча.</p> <p>2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.</p> <p>2.14. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>3. Ведение мяча.</p> <p>3.1. На месте.</p> <p>3.2. В движении шагом.</p> <p>3.3. В движении бегом.</p> <p>3.4. То же с изменением направления и скорости.</p> <p>3.5. То же с изменением высоты отскока.</p> <p>3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.</p>	<p>40</p>

	<p>3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.</p> <p>3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>4. Броски мяча.</p> <p>4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.</p> <p>4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.</p> <p>4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</p> <p>4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.</p> <p>4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.</p> <p>4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.</p> <p>4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>4.9. В прыжке одной рукой с места.</p> <p>4.10. Штрафной.</p> <p>4.11. Двумя руками снизу в движении.</p> <p>4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>4.13. В прыжке со средней дистанции.</p> <p>4.14. В прыжке с дальней дистанции.</p> <p>4.15. Вырывание мяча.</p> <p>4.16. Выбивание мяча.</p>	
Тактическая подготовка	<p>1.Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>2.Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p> <p>3.Перехват мяча.</p> <p>4.Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>5.Быстрый прорыв.</p> <p>6.Командные действия в защите.</p> <p>7.Командные действия в нападении.</p> <p>8.Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>	40
Итого		136

№ п/п	Тема занятий	Часы	Даты проведения		Примечания
			план	факт	
1.	Единая спортивная классификация. ОФП	2	2.09		
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	5.09		
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	7.09		
4.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	12.09		
5.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2	15.09		
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	19.09		
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	22.09		
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	25.09		
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2	30.09		
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	3.10		
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	6.10		
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	10.10		
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2	13.10		
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	17.10		
15.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	20.10		
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	24.10		
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	27.10		
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	7.11		
19.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	10.11		
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	14.11		

21.	Систематический врачебный контроль заюными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	17.11		
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	21.11		
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	24.11		
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	28.11		
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскок мяча от щита при блокировке. Учебная игра.	2	1.12		
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	5.12		
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	8.12		
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскок мяча от щита.	2	12.12		
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	15.12		
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	19.12		
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	22.12		
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	26.12		
33.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	29.12		
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от	2	9.01		

	действий и расположения нападающих.				
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	12.01		
36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	16.01		
37.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	19.01		
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2	23.01		
39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	26.01		
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	30.01		
41.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	2.02		
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	6.02		
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	9.02		
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2	13.02		
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	15.02		
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2	20.02		
47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	22.02		
48.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	27.02		
49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	1.03		
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	05.03		

	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».				
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	8.03		
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	12.03		
53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	2	15.03		
54.	Сущность и назначение планирования игровых видов. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	19.03		
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	22.03		
56.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	2.04		
57.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	5.04		
58.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	09.04		
59.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	11.04		
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	16.04		
61.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	18.04		
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	23.04		
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	26.04		
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	30.04		
65.	Совершенствование техники бросков мяча.	2	07.05		
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2	14.05		
67.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2	16.05		
68.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	2	21.05		

Мероприятия в период каникул

Дата	Форма мероприятия	Наименование мероприятия	Количество часов
30.10.2023	Игра	Турнир по баскетболу	2 часа
04.01.2024	Спортивное мероприятие	«Мы любим баскетбол»	2 часа
29.03.2024	Спортивное мероприятие	«Баскетбол-шоу»	2 часа

Итоговое мероприятие

Дата	Форма мероприятия	Наименование мероприятия	Количество часов
22.05.2024			

