

**Рабочая программа объединения дополнительного образования
Баскетбол «Школа оранжевого мяча»**

Направление: физкультурно- спортивное
Вид деятельности: познавательный
Возраст: 14-16 лет, 5-9 классы

Планируемые результаты освоения программы

Название раздела	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Теоретическая подготовка	<p>Регулятивные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; 2. проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму. 3. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя. 4. Проговаривать последовательность действий на занятии. 5. Учить высказывать свое предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. 6. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. 7. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. 8. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). 9. 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"> 1. умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя; 2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. 3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. 4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; 2.Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); 3.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; 4.Умение выразить свои эмоции; 5.Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
Физическая подготовка		
Техническая подготовка		
Тактическая подготовка		

	<p>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	Развитие баскетбола в России. 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.	8
Физическая подготовка	<u>1.Общая физическая подготовка.</u> Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки,	20

	<p>перевороты, перекаты).</p> <p><u>2.Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	
<p>Техническая подготовка</p>	<p>1. Упражнения без мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. • Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: <ul style="list-style-type: none"> • с разной скоростью; • в одном и в разных направлениях. • Передвижение правым – левым боком. • Передвижение в стойке баскетболиста. • Остановка прыжком после ускорения. • Остановка в один шаг после ускорения. • Остановка в два шага после ускорения. • Повороты на месте. • Повороты в движении. • Имитация защитных действий против игрока нападения. • Имитация действий атаки против игрока защиты. <p>2. Ловля и передача мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двумя руками от груди, стоя на месте. • Двумя руками от груди с шагом вперед. • Двумя руками от груди в движении. • Передача одной рукой от плеча. • Передача одной рукой с шагом вперед. • Передача одной рукой с отскоком от пола. • Передача двумя руками с отскоком от пола. • Передача одной рукой снизу от пола. • То же в движении. • Ловля мяча после полуотскока. • Ловля высоко летящего мяча. • Ловля катящегося мяча, стоя на месте. • Ловля катящегося мяча в движении. <p>3. Ведение мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> • На месте. • В движении шагом. • В движении бегом. • То же с изменением направления и скорости. • То же с изменением высоты отскока. • Правой и левой рукой поочередно на месте. • Правой и левой рукой поочередно в движении. • Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. <p>4. Броски мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> • Одной рукой в баскетбольный щит с места. • Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. • Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 	<p>20</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. • Одной рукой в баскетбольную корзину с места. • Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. • Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. • В прыжке одной рукой с места. • Штрафной. • Двумя руками снизу в движении. 	
Тактическая подготовка	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.</p> <p>Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.</p>	20
Итого		68

№ п/п	Тема занятий	Часы	Даты проведения		Примечания
			план	факт	
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	2	6.09		
2.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	2	13.09		
3.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1) Игра в баскетбол.	2	20.09		
4.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	27.09		
5.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2) Игра в баскетбол.	2	4.10		
6.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	11.10		
7.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	18.10		
8.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	25.10		
9.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	2	8.11		

	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол.				
10.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие силовых качеств. Игра в баскетбол.	2	15.11		
11.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоросно-силовых качеств. Игра в баскетбол.	2	22.11		
12.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоросно-силовых качеств. Игра в баскетбол.	2	29.11		
13.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоросно-силовых качеств. Игра в баскетбол.	2	6.12		
14.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2	13.12		
15.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2	20.12		
16.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2	27.12		

17.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2	10.01		
18.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	2	17.01		
19.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	24.01		
20.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	31.01		
21.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.	2	7.02		
22.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра в баскетбол.	2	14.02		
23.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра в баскетбол.	2	21.02		

24.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра в баскетбол.	2	28.02		
25.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра в баскетбол.	2	6.03		
26.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра в баскетбол.	2	13.03		
27.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Игра в баскетбол.	2	20.03		
28.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Игра в баскетбол.	2	3.04		
29.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Игра в баскетбол.	2	10.04		
30.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с	2	17.04		

	сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.				
31.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.	2	24.04		
32.	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.	2	8.05		
33.	Совершенствования передвижений и остановок игрока, ведение мяча. Техника выполнения штрафных бросков. Нападение через заслон. Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.	2	15.05		
34.	Командные тактические действия в нападении и защите. Техника выполнения штрафных бросков. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведения, бросков. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	22.05		

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			

