

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ШКОЛЬНИКОВ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО дворец школьников
Протокол №1 от 23.08.2021 г.



Утверждена
Директор МБОУ ДО дворец школьников
О.В.Чумараева
Приказ № 66 от 28.08.2021 г.

М.П

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«БАСКЕТБОЛ»**

Год обучения: первый

Номер группы: 1.1, 1.2

Возраст учащихся: 9 - 10 лет

Составитель:

Филатова Галина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Изменение содержания: в данном учебном году нет изменений в содержании программы не предусмотрено.

Цель и задачи программы

Цель программы для групп начальной подготовки - создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.

Главная задача этого возрастного цикла – приумножить любовь детей к баскетболу. Сформировать базовую технику игровых приёмов, которая будет решена за счёт этих средств тренировки.

Для достижения цели перед учебными группами ставятся следующие задачи:

Обучающие:

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в баскетбол;
3. Обучение основным приемам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю. Количество часов в год – 144

Форма и режим занятий

В процессе занятий используются различные формы: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 по дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол»
 на 2021-2022 учебный год

№п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Примечание
1.		Теория	2	Вводное занятие История Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Устный опрос	
2.		Теоретически-практическая	2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста.	Беседа	
3.		Практическая	2	Физическая подготовка баскетболиста.	Предварительный контроль	
4.		Практическая	2	Техническая подготовка баскетболиста.	Предварительный контроль	
5.		Практическая	2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Упражнения без мяча	Предварительный контроль	
6.		Практическая	2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Предварительный контроль	
7.		Практическая	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса	Предварительный контроль	
8.		Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Предварительный контроль	
9.		Практическая	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью	Предварительный контроль	
10.		Практическая	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; Передвижение правым – левым боком.	Предварительный контроль	
11.		Практическая	2	Общеразвивающие упражнения: с партнером. Подвижные игры	Предварительный контроль	
12.		Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Предварительный контроль	
13.		Практическая	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами (набивными мячами,	Предварительный контроль	

				фитболами.		
14.		Практическая	2	Передвижение в стойке баскетболиста Остановка прыжком после ускорения.	Предварительный контроль	
15.		Практическая	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; Передвижение правым – левым боком. Остановка прыжком после ускорения.	Предварительный контроль	
16.		Практическая	2	Остановка в один шаг после ускорения.	Предварительный контроль	
17.		Практическая	2	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте	Предварительный контроль	
18.		Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Предварительный контроль	
19.		Практическая	2	Игровая Игра в баскетбол без ведения.	Предварительный контроль	
20.		Практическая	2	Повороты в движении.	Предварительный контроль	
21.		Практическая	2	Имитация защитных действий против игрока нападения.	Предварительный контроль	
22.		Практическая	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Предварительный контроль	
23.		Практическая	2	Имитация действий атаки против игрока защиты. Перехват мяча.	Предварительный контроль	
24.		Практическая	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	Предварительный контроль	
25.		Практическая	2	Ловля и передача мяча Общая физическая подготовка	Предварительный контроль	
26.		Практическая	2	Двумя руками от груди, стоя на месте	Предварительный контроль	
27.		Практическая	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.	Предварительный контроль	
28.		Практическая	2	Двумя руками от груди в движении.	Предварительный контроль	
29.		Практическая	2	Полосы препятствий.	Предварительный	

					контроль	
30.	Практическая	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Предварительный контроль		
31.	Практическая	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	Предварительный контроль		
32.	Практическая	2	Быстрый прорыв.	Предварительный контроль		
33.	Практическая	2	Командные действия в защите.	Предварительный контроль		
34.	Практическая	2	Командные действия в нападении.	Предварительный контроль		
35.	Практическая	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль		
36.	Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Предварительный контроль		
37.	Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Предварительный контроль		
38.	Практическая	2	Игровая 2 Игра в баскетбол без ведения.	Предварительный контроль		
39.	Практическая	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Предварительный контроль		
40.	Практическая	2	Передача одной рукой от плеча.	Предварительный контроль		
41.	Практическая	2	Передача одной рукой с шагом вперед.	Предварительный контроль		
42.	Практическая	2	Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.	Предварительный контроль		
43.	Практическая	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.	Предварительный контроль		
44.	Практическая	2	Передача двумя руками с отскоком от пола.	Предварительный контроль		
45.	Практическая	2	Передача одной рукой снизу от пола.	Предварительный контроль		
46.	Практическая	2	Ведение мяча на месте.	Предварительный		

					контроль	
47.		Практическая	2	Ведение мяча на месте. В движении шагом.	Предварительный контроль	
48.		Практическая	2	Ведение мяча на месте. В движении шагом. В движении бегом.	Предварительный контроль	
49.		Практическая	2	Игровая 2 Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач.	Предварительный контроль	
50.		Практическая	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Предварительный контроль	
51.		Практическая	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Предварительный контроль	
52.		Практическая	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль	
53.		Практическая	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	Предварительный контроль	
54.		Практическая	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Предварительный контроль	
55.		Практическая	2	Командные действия в нападении.	Предварительный контроль	
56.		Практическая	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль	
57.		Практическая	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль	
58.		Практическая	2	ОФП 2 Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль	
59.		Практическая	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль	
60.		Практическая	2	Психологическая подготовка баскетболиста.	Предварительный контроль	
61.		Практическая	2	Соревновательная деятельность баскетболиста.	Предварительный контроль	
62.		Практическая	2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Предварительный контроль	
63.		Практическая	2	Правила судейства соревнований по баскетболу.	Предварительный	

					контроль	
64.		Практическая	2	ОФП 2 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весомсобственного веса.	Предварительный контроль	
65.		Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	Предварительный контроль	
66.		Практическая	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Предварительный контроль	
67.		Практическая	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Передачи и ловля мяча на месте.	Предварительный контроль	
68.		Практическая	2	Упражнения для развития быстроты движений. Игра в баскетбол на две стороны.	Предварительный контроль	
69.		Практическая	2	Борьба за мяч после отскока от щита.Игра в баскетбол на две стороны.	Предварительный контроль	
70.		Практическая	2	ОФП. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Предварительный контроль	
71.		Практическая	2	Упражнения для развития координации движений. Игра в баскетбол на две стороны.	Предварительный контроль	
72.		Теоретически-практическая	2	ОФП. Итоговое занятие	Предварительный контроль	

Список литературы для учащихся и педагогов.

- 1.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
- 3.Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М.Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.

7. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М.Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб.пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.