Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Девица

Усманского муниципального района Липецкой области имени

(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор школы \_\_\_\_\_\_ В.Н. Ариноич

МБОУ СОШ с.Девица

Протокол №\_1\_\_ Приказ № \_\_ от «\_31\_\_» августа 2023г.

от «\_31\_\_» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Азбука баскетбола»

к дополнительной общеразвивающей программе

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивной направленности

(Возраст детей 11-17 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Черников Алексей Петрович,

педагог ДО

2023

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Техническая подготовка (20 часов)**

Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.

Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте

Закрепление техники передачи одной рукой от плеча

Закрепление передач двумя руками над головой

Закрепление техники передач двумя руками в движении

Закрепление техники броска после ведения мяча

Закрепление техники поворотам в движении

Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита

Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча

Закрепление техники броскам в прыжке с места

Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча

Учет по технической подготовке

Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча

Закрепление техники ведения и передач в движении

Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу

Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом

Закрепление техники отвлекающих действий на бросок

Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание

Закрепление техники выбивания мяча после ведения

Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника

**Тактика игры (5 часов)**

Закрепление выбивания мяча при ведении

Закрепление передач одной рукой с поворотом

Прием нормативов по технической подготовке

Закрепление передач в движении в парах

Закрепление передач в тройках в движении

Закрепление передач в тройках в движении

**Тактика защиты (43 часа)**

Закрепление передач в движении

Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Закрепление техники передач мяча

Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска

Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока

Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки

Закрепление через центрового, заслоны.

Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»

Прием нормативов по технической подготовке

Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника

Закрепление техники и тактики в игре, бросков

Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры

Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника

Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока

Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока

Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие

Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами

Закрепление пройденного материала

Закрепление техники ведения на максимальной скорости

Прием нормативов по технической и специальной подготовки

Закрепление техники добивания мяча в корзину

Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном

Закрепление техники бросков и передач в движении

Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков

Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита

Закрепление бросков в движении

Прием нормативов по технической и специальной подготовке

Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки

Совершенствование в технических приемах.

Участие в общешкольных соревнованиях по баскетболу.(6 часов)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

● Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

● Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

● Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

● В результате освоения программы, обучающие будут знать:

- об истории развития баскетбола и воздействия этого спорта на организм человека;

- о значении здорового образа жизни для школьника;

- о правилах техники безопасности;

- о правилах игры в баскетбол;

-о терминологии игры, жесты судии;

- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

- о технически правильном осуществлении двигательных действиях в баскетболе, использовании их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- об изученных тактических действиях и приемах;

- правилах игры;

- об осуществлении соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**«АЗБУКА БАСКЕТБОЛА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Наименование раздела и тем** | Общее  кол-во часов | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
|  | **Техническая подготовка** | **20** | **0,5** | **19,5** |
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте |  | **0,5** | **0,5** |
| 2 | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча |  |  | **1** |
| 3 | Закрепление передач двумя руками над головой |  |  | **1** |
| 4 | Закрепление техники передач двумя руками в движении |  |  | **1** |
| 5 | Закрепление техники броска после ведения мяча |  |  | **1** |
| 6 | Закрепление техники поворотам в движении |  |  | **1** |
| 7 | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита |  |  | **1** |
| 8 | Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча |  |  | **1** |
| 9 | Закрепление техники броскам в прыжке с места |  |  | **1** |
| 10 | Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке |  |  | **1** |
| 11 | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча |  |  | **1** |
| 12 | Учет по технической подготовке |  |  | **1** |
| 13 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча |  |  | **1** |
| 14 | Закрепление техники ведения и передач в движении |  |  | **1** |
| 15 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу |  |  | **1** |
| 16 | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом |  |  | **1** |
| 17 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок |  |  | **1** |
| 18 | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание |  |  | **1** |
| 19 | Закрепление техники выбивания мяча после ведения |  |  | **1** |
| 20 | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника |  |  | **1** |
|  | **Тактика игры** | **5** | **-** | **5** |
| 21 | Закрепление выбивания мяча при ведении |  |  | **1** |
| 22 | Закрепление передач одной рукой с поворотом |  |  | **1** |
| 23 | Прием нормативов по технической подготовке |  |  | **1** |
| 24 | Закрепление передач в движении в парах |  |  | **1** |
| 25 | Закрепление передач в тройках в движении |  |  | **1** |
|  | **Тактика защиты** | **43** | **1,5** | **41,5** |
| 26 | Закрепление передач в тройках в движении |  |  | **1** |
| 27 | Закрепление передач в движении |  |  | **1** |
| 28 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита |  | **0,5** | **0,5** |
| 29 | Закрепление техники передач мяча |  |  | **1** |
| 30 | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска |  |  | **1** |
| 31 | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока |  |  | **1** |
| 32 | Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки |  | **0,5** | **0,5** |
| 33 | Закрепление через центрового, заслоны. |  |  | **1** |
| 34  35 | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» |  |  | **2** |
| 36 | Прием нормативов по технической подготовке |  |  | **1** |
| 37  38 | Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника |  | **1** | **1** |
| 39  40 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков |  |  | **2** |
| 41  42 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры |  |  | **2** |
| 43  44 | Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника |  |  | **2** |
| 45  46 | Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока |  |  | **2** |
| 47  48 | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока |  |  | **2** |
| 49  50 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита |  |  | **2** |
| 51  52 | Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие |  |  | **2** |
| 53  54 | Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами |  |  | **2** |
| 55  56 | Закрепление пройденного материала |  |  | **2** |
| 57  58 | Закрепление техники ведения на максимальной скорости |  |  | **2** |
| 59 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки |  |  | **1** |
| 60 | Закрепление техники добивания мяча в корзину |  |  | **1** |
| 61 | Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном |  |  | **1** |
| 62 | Закрепление техники бросков и передач в движении |  |  | **1** |
| 63 | Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков |  |  | **1** |
| 64 | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита |  |  | **1** |
| 65 | Закрепление бросков в движении |  |  | **1** |
| 66 | Прием нормативов по технической и специальной подготовке |  |  | **1** |
| 67 | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки |  |  | **1** |
| 68 | Совершенствование в технических приемах. |  |  | **1** |
| 69-74 | **Участие в общешкольных соревнованиях по баскетболу** | **6** |  | **6** |