

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

(216 часов)

Срок реализации: 1 год

Возраст:12-15 лет

Задачи :

Образовательные:- совершенствование техники и тактики игры;

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

-знакомство с правилами судейства и организацией проведения соревнований.

Развивающие: укрепление опорно-двигательного аппарата детей; обеспечение разностороннего физического развития учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма; развитие физических качеств, индивидуальных способностей.

Воспитательные: формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; пропаганда здорового образа жизни; выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА» (216ч.)

Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра

Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра

Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра

Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра

Обучение финтам Тактика (специальные упражнения) Учебная игра

Совершенствование финтов Тактика(2*1, 3*2)Ведение с изменением направления Учебная игра

Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра

Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика(специальные упражнения). Учебная игра

Учебная игра. Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага.

Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.

Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи.

Учебная

игра.

Ведение с изменением направления. Тактика

игры в нападении и защите. Учебная игра.

Ведение с изменением направления. Штрафной

бросок. Организация быстрого отрыва.Игра.

Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.

Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.

Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.

Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.

Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.

Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.

Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.

Совершенствование тактических действий в учебной игре.

Ведение. Совершенствование заслонов.

Учебная игра.

Тактика

игры в нападении и защите. Учебная игра.

Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.

Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках.

Передачи в движении в парах, тройках. Игра.

Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.

Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.

Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра

Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.

Ведение с изменением направления. Заслоны.

Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра

Ведение с изменением направления. Заслоны.

Совершенствование финтов. Учебная игра.

Ведение с изменением направления. Финты.

Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо

Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.

Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.

Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.

Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.

Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.

Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.

Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.

Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.

Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра.

Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.

Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.

Ведение мяча. Передачи в движении в парах.

Броски в кольцо со средней дистанции. Игра.

Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.

Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.

Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.

Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.

Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.

Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.

Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.

Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.

Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.

Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол.

Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.

Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.

Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.

Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.

Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.

Личная защита в игровых взаимодействиях 4*4, 3*3. Штрафной бросок.

Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.

Совершенствование изученных элементов в учебной игре.

Совершенствование изученных элементов в учебной игре.

Ведение. Броски после передачи
 Передачи в движении в тройках. Игра.
 Тактика игры в защите.
 Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.
 Личная защита в учебной игре.
 Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.
 Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.
 Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.
 Учебная игра. Тактика игры в защите.
 Тактика игры в защите.
 Тактика игры в нападении.
 Организация быстрого отрыва.
 Организация быстрого отрыва.
 Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.
 Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.
 Личная защита в учебной игре.
 Личная защита в учебной игре
 Личная защита в учебной игре.
 Учебная игра.
 Учебная игра.
 Учебная игра.
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.
 Броски в кольцо с разных дистанций.
 Броски в кольцо с разных дистанций.
 Броски в кольцо с разных дистанций.
 Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.
 Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.
 Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.
 Повторение. Учебная игра.
 Повторение. Учебная игра.

Планируемые результаты освоения модуля:

- научатся технически правильно осуществлять технические и тактические действия в баскетболе;
- баскетбол станет игрой и организацией собственного досуга;
- повысится уровень общей физической подготовленности;
- у учащихся появится интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- обучающиеся будут следовать принципам здорового образа жизни

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
		Теория (т) практика (п)		
1.	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра	2п		
2.	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра	2п		
3.	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра	2п		
4.	Ведение с изменением направления Тактика(2*1, 3*2) Учебная игра	2п		
5.	Обучение финтам Тактика (специальные упражнения) Учебная игра	2п		
6.	Совершенствование финтов Тактика(2*1, 3*2)Ведение с изменением направления Учебная игра	2п		
7.	Ведение с изменением направления Тактика(1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра	2п		
8.	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика(специальные упражнения). Учебная игра	2п		
9.	Учебная игра. Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага.	2п		
10.	Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.	2п		

11.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.	2п		
12.	Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2п		
13.	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва.Игра.	2п		
14.	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.	2п		
15.	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.	2п		
16.	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.	2п		
17.	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо.Учебная игра.	2п		
18.	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.	2п		
19.	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
20.	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.	2п		
21.	Совершенствование тактических действий в учебной игре.	2п		
22.	Ведение. Совершенствование заслонов. Учебная игра.	2п		
23.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2п		
24.	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	2п		
25.	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках.	2п	.	
26.	Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	2п		
27.	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.	2п		

28.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.	2п		
29.	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра	2п		
30.	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.	2п		
31.	Ведение с изменением направления. Заслоны.	2п		
32.	Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра	2п		
33.	Ведение с изменением направления. Заслоны.	2п		
34.	Совершенствование финтов. Учебная игра.	2п		
35.	Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо	2п		
36.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
37.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
38.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
39.	Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
40.	Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2п		
41.	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.	2п		
42.	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.	2п		
43.	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2п		
44.	Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
45.	Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.	2п		

46.	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	2п		
47.	Ведение мяча. Передачи в движении в парах.	2п		
48.	Броски в кольцо со средней дистанции. Игра.	2п		
49.	Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.	2п		
50.	Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.	2п		
51.	Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.	2п		
52.	Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.	2п		
53.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
54.	Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.	2п		
55.	Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.	2п		
56.	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
57.	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.	2п		
58.	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол.	2п		
59.	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
60.	Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
61.	Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
62.	Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.	2п		
63.	Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.	2п		
64.	Личная защита в игровых взаимодействиях	2п		

	4*4, 3*3. Штрафной бросок.			
65.	Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.	2п		
66.	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	2п		
67.	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	2п		
68.	Ведение. Броски после передачи	2п		
69.	Передачи в движении в тройках. Игра.	2п		
70.	Тактика игры в защите.	2п		
71.	Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
72.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
73.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
74.	Личная защита в учебной игре.	2п		
75.	Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.	2п		
76.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.	2п		
77.	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.	2п		
78.	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.	2п		
79.	Учебная игра. Тактика игры в защите.	2п		
80.	Тактика игры в защите.	2п		
81.	Тактика игры в нападении.	2п		
82.	Организация быстрого отрыва.	2п		
83.	Организация быстрого отрыва.	2п		
84.	Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.	2п		
85.	Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.	2п		

86.	Личная защита в учебной игре.	2п		
87.	Личная защита в учебной игре	2п		
88.	Личная защита в учебной игре.	2п		
89.	Учебная игра.	2п		
90.	Учебная игра.	2п		
91.	Учебная игра.	2п		
92.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
93.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
94.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
95.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
96.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
97.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
98.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
99.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
100.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
101.	Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
102.	Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
103.	Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
104.	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
105.	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
106.	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
107.	Повторение. Учебная игра.	2п		
108.	Повторение. Учебная игра.	2п		
	ИТОГО	216 ч.		