

**Государственное бюджетное профессиональное общеобразовательное учреждение филиал
"Аргаяшского аграрного техникума" в п. Мирный**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: от 14 лет
Период реализации программы: 3 года

Булатов Василий Михайлович
Преподаватель физической культуры

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Дополнительными занятиями с обучающимися по баскетболу в сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о баскетболе, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к баскетболу;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа разработана и составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов) М.Просвещение 2016 г., программа допущена Министерством Образования и науки РФ.

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов.

Планирование учебного материала

№		Тема и содержание занятий	Требования к уровню подготовленности учащихся	Дата	
			учащиеся должны знать и уметь	план	факт
1	2	3	4	5	6
1	2ч	Правила т/безопасности на занятиях. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Знать правила т/безопасности на занятиях. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока		
2	2ч	Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать о развитии баскетбола в России. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.		
3	2ч	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	Знать закономерности индивидуального развития человека и возрастной периодизации. Уметь правильно выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.		
4	2ч	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	Знать терминологию баскетбола. Уметь выполнять вырывание мяча.		
5	2ч	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам, правильно выполнять технические приёмы.		
6	2ч	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		

		Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.			
7	2ч	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		
8	2ч	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы.		
9	2ч	Совершенствование стоек, передвижений и остановок: Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд и назад. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Правила т/безопасности на занятиях. Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнять технические приёмы в передвижении и остановках.		
10	2ч	Совершенствование ловли мяча. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении и при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте и в движении, ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ловле мяча одной и двумя руками на месте и в движении.		
11	2ч	Совершенствование передач мяча: Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места и в движении, передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные и поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча двумя руками на месте и в движении.		
12	2ч	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Совершенствование передач	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча одной рукой на месте и в движении.		

		<p>одной рукой: Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча и рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места и в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.</p>			
13	2ч	<p>Совершенствование ведения мяча. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника, с использованием несколько приёмов подряд (сочетание). Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении.</p>		
14	2ч	<p>Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Совершенствование бросков мяча двумя руками. Броски в корзину двумя руками от груди и двумя руками снизу. Броски в корзину с отскоком и без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние и ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.</p>	<p>Знать специфику развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Уметь правильно выполнять технические приёмы по броскам мяча в корзину на месте и в движении, играть в баскетбол.</p>		
15	2ч	<p>Совершенствование бросков мяча одной рукой. Броски в корзину одной рукой сверху и одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места и в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние и ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом и параллельно щиту. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.</p>	<p>Уметь правильно выполнять технические приёмы по броскам мяча в корзину на месте и в движении.</p>		
16	2ч	<p>Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон.</p>	<p>Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.</p>		

		Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.			
17	2ч	Тактика нападения: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении.		
18	2ч	Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.		
19	2ч	Тактика нападения: Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в нападении.		
20	2ч	Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Тактика нападения: Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Развитие выносливости. Игра в баскетбол в численном большинстве и меньшинстве.	Знать особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Применять основные технические действия в нападении, играть в баскетбол по правилам.		
21	2ч	Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в защите.		
22	2ч	Тактика защиты. Групповой отбор мяча: Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	Знать и применять основные технические действия в защите, играть в баскетбол по правилам.		
23	2ч	Тактика защиты. Система личной	Знать и применять основные технические действия в		

		защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	защите.		
24	2ч	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Варианты бросков мяча (совершенствование). Вырывание и выбивание, перехват, накрывание мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.		
25	2ч	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча (совершенствование). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		
26	2ч	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		
27	2ч	Техника нападения. Передвижение: стойка баскетболиста, ходьба и бег, передвижение приставными шагами (лицом и спиной вперед, вправо, влево), остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки, повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приемами. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.		
28	2ч	Техника нападения. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по ведению мяча на месте и в движении, играть в баскетбол по правилам.		
29	2ч	Техника защиты. Техника передвижения: стойка защитника	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		

		с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.			
30	2ч	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью получения мяча, выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета, выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных технических приемов нападения в зависимости от ситуации на площадке, действие одного защитника против двух нападающих. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		
31	2ч	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух игроков: «передай мяч – выходи», взаимодействие трех игроков – «треугольник», взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.		
32	2ч	Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		
33	2ч	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча,	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в баскетбол.		

		противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при бросках в корзину. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.			
34	2ч	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка, взаимодействие двух игроков – отступление, взаимодействие двух игроков – проскальзывание, взаимодействие двух игроков – переключение. Развитие выносливости. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.		