

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА с.ПРЕОБРАЖЕНОВКА
ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено
приказом МБОУ СОШ с.Преображеновка
от 28.08.2023 г. № 24
Директор МБОУ СОШ с.Преображеновка
_____ Р.А. Сухова

Рекомендовано педагогическим советом
МБОУ СОШ с.Преображеновка
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

Рассмотрено на заседании МО учителей
естественно-гуманитарных дисциплин
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

**Дополнительная общеобразовательная
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрый мяч»
для детей 6-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Разработчик: учитель физической культуры
Плешков Владимир Анатольевич**

ПРЕОБРАЖЕНОВКА- 2023

1. Объем, содержание, планируемые результаты.

Данная дополнительная образовательная программа предназначена для обучающихся 6-17 лет и рассчитана на 39 часов (1 час в неделю).

Содержание.

Содержание программы структурировано по направлениям деятельности: физической, технической и тактической подготовок.

Реализация образовательной программы осуществляется через:

- учебные занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах, соревнованиях;
- подвижные игры.

Физическая подготовка

Знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол, футбол, правила командной игры.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Учебные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- 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.

2. Ловля и передача мяча.

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.
То же после ведения мяча.
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 полу отскока.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

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.

4. Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
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.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.
В прыжке с дальней дистанции.
Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча

Борьба за мяч после отскока от щита

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты.

Обучающиеся смогут:

- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- в защитных командных действиях использовать "групповой отбор".
- в защитных действиях выполнять личную опеку.
- ловить и передавать мяч одной рукой при встречном движении.
- передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников.
- в нападающих командных действиях умело использовать систему "быстрого прорыва".
- в нападающих командных действиях умело использовать "малую восьмерку".
- умело действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников.
- перестраиваться в защите, чтобы противодействовать "быстрому прорыву" соперников.
- участвовать в соревнованиях школы, города, области, «Президентских спортивных играх», спортивных праздниках.

2. Форма аттестации: соревнования различного уровня (муниципальные, региональные, всероссийские).

3. Учебный план.

Наименование	Количество часов
« <i>Быстрый мяч</i> »	39

4. Календарный учебный график

Начало занятий 01.09.2023 года (первые 10 дней - организационные)

Окончание занятий 31.05.2024 года

Продолжительность учебного года — 39 недель

Начало занятий через 20 мин. после окончания последнего урока

Продолжительность занятий 45 мин.

Режим занятий - 1 час в неделю.

5. Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое оснащение.

1. Баскетбольные щиты - 2 штуки.
2. Мяч баскетбольный - 7 штук.
3. Мяч футбольный – 8 шт.
4. Обручи – 15 шт.
5. Гимнастические палки 5 шт.
6. Эспандер - 2 штуки.
7. Гимнастическая стенка – 3 штуки.
8. Мячи набивные - 25 штук.
9. Секундомер.
10. Гимнастическая скамейка - 1 штука.
11. Гимнастические маты - 5 штук.
12. Скакалки - 33 штуки.
13. Стойки конусы - 10 штуки.

Кадровое обеспечение

Ф.И.О.	Должность	Стаж	Категория	№ приказа и дата присвоения
Плешков Владимир Анатольевич	Учитель	24	Высшая	№173 24.12.2019

Методическое обеспечение

1. Адашкавичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - Москва: «Просвещение», 1983
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. - Москва. Советский спорт, 2008

3. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. – Ижевск, 1996
4. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. - Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Изд.2-е. - М.: Физкультура и спорт, 2002 г
6. Портнов Ю.М. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001
7. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997
8. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование «БЫСТРЫЙ МЯЧ» на 2023-2024 учебный год

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения	Измене ния
1.	История возникновения мяча		
2.	Правила игры в баскетбол. Овладение двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками		
3.	Правила игры в команде. Мини-соревнование		
4.	ОРУ без предметов, с весом собственного тела, с партнером. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
5.	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в баскетбольный щит одной рукой с места, ловля мяча после полуотскока и передача мяча одной рукой с отскоком от пола		
6.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Учебная игра		

7.	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Ведение мяча на месте, в движении шагом		
8.	ОРУ с футбольными мячами. Ведение мяча в движении бегом, ловля высоко летящего мяча. Передача двумя руками от груди, стоя на месте. Правила игры в футбол		
9.	ОРУ с набивными мячами. Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Учебная игра		
10.	ОРУ с гимнастическими палками и обручами. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки		
11.	ОРУ с мячами различного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста		
12.	Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Передача двумя руками от груди с шагом вперед. Учебная игра		
13.	Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений		
14.	ОРУ со скакалками. Борьба за мяч после отскока от щита. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении		
15.	ОРУ на снарядах. Быстрый прорыв, Позиционное нападение. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками		
16.	Передвижение приставными шагами прав(левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.		

17.	ОРУ на снарядах. Передвижение правым-левым боком. Передача мяча одной рукой с шагом вперед. Защитные действия при опеке игрока без мяча		
18.	Подвижные игры. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Передвижение в стойке баскетболиста		
19.	Эстафета. Упражнение для развития ловкости баскетболиста. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места		
20.	Полоса препятствий. Остановка прыжком после ускорения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения		
21.	ОРУ на снарядах. Остановка в один шаг после ускорения. Передача мяча одной рукой с шагом вперед после ведения мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом		
22.	Эстафета. Остановка в два шага после ускорения. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Броски одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов		
23.	ОРУ на снарядах. Повороты в движении. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Передача мяча одной рукой с шагом вперед после ведения мяча		
24.	Имитация защитных действий против игрока нападения. Перехват мяча. Учебная игра		
25.	Эстафета. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места		
26.	Передача одной рукой снизу от пола, передача одной рукой снизу от пола в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Штрафной. Учебная игра		
27.	Эстафета. Ловля катящегося мяча, стоя и на месте. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении		

28.	Имитация действий атаки против игрока защиты. Броски мяча в прыжке со средней и дальней дистанции. Учебная игра		
29.	ОРУ с предметами. Ловля катящегося мяча в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Быстрый прорыв		
30.	ОРУ с предметами. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Учебная игра		
31.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
32.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		
33.	Совершенствование изученных тактических действий в нападении		
34.	Совершенствование изученных тактических действий в нападении		
35.	Совершенствование изученных тактических действий в защите		
36- 37	Совершенствование изученных тактических действий в защите		
38- 39	Учебная игра по правилам ФИБА		