Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Утверждаю»
директор школы:
_____/Г.В.Шевцова/
Приказ № 225 от 30. 08. 2017 г.

Рабочая программа спортивной секции *«Баскетбол»* /34 часов, 1 час в неделю/

Руководитель кружка: Дьяконова А.А., учитель физической культуры МБОУ СОШ № 2

Возраст: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании МО классных руководителей

Протокол МО № 1 от « » августа 2017 г.
Руководитель МО:_____ Е.В. Некоз

г. Константиновск
2017-2018 учебный год

I Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Увеличивается количество занимающихся ребят в общеобразовательных школах этим видом спорта. Этот вид спортивной игры является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств подростка. Занятия баскетболом оказывают большое значение на рост и развитие мозга школьника. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 2008 г.

Программа спортивной секции «Баскетбол» для обучающихся **11-15** лет рассчитана на **один год**, **34 часа**, при разовых занятиях в неделю продолжительностью **45 мин**. Программа включает в себя *теоретическую* и *практическую* часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программа по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, её **целью** является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Основные задачи программы:

1.Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2.Образовательные задачи:

Обучение основы элементам баскетбола.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

3.Воспитательные задачи:

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетбола.

Программа построена **на принципах:**

~ целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;

~ сотрудничества и ответственности;

~ последовательности и систематичности (предполагает постепенное наращивание сложности, привития им определённых умений и навыков);

~ непрерывности и наглядности.

В программе используются **следующие методы**:

– объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

– репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

– соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

– игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие **формы деятельности** обучающихся:

- фронтальная (подачу учебного материала);

- индивидуальная (самостоятельная работа);
- групповая (на конкретном этапе деятельности).

Ожидаемые результаты.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения позволяют *развивать координационные способности*: ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**: на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**: в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый**: проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, предлагаются следующие формы:

′ тестирование на овладение спортивными навыками игры в баскетбол;

′ соревнования.

Контрольные нормативы. Развитие двигательных способностей.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д М	29-33 31-35	34 и выше 36 и выше	38 и выше 42 и выше
12лет	Д М	31-35 34-38	36 и выше 39 и выше	40 и выше 45 и выше
13-15 лет	Д М	32-37 37-41	38 и выше 42 и выше	42 и выше 50 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13-15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст			
		11 лет	12лет	13лет	14 -15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9	10

Учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	**Теоретическая**	в ходе занятий
2.	**Техническая**	12
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	1
	2.2 Ловля и передача мяча	2
	2.3 Ведение мяча	4
	2.4 Броски мяча	6
3.	**Тактическая**	8
	3.1 Действие игрока в защите	4
	3.2 Действие игрока в нападении	4
4.	**Физическая**	8
	4.1 Общая подготовка	6
	4.2 Специальная подготовка	2
5.	**Участие в соревнованиях**	4
6.	**Тестирование**	2
	ИТОГО:	35

II Учебно-тематический план спортивной секции «Баскетбол» на 2017-2018 учебный год

№ урока	Тема занятия		Дата		Основные виды учебной деятельности
		Кол-во час	План	Факт ич.	
1	Баскетбол - цели и задачи. Техника безопасности, подвижные игры. Контрольные испытания.	1 час	07.09		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
2	Баскетбол - цели и задачи. Повороты, разновидность ходьбы.	1 час	14.09		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
3	Повороты, разновидность ходьбы, разновидность прыжков.	1 час	21.09		Игры на развитие прыгучести. Совершенствование беговых навыков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

4	Повороты, разновидность ходьбы, разновидность прыжков.	1 час	28.09		Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.
5	Повороты, разновидность ходьбы, стойка баскетболиста, игра в баскетбол. Передвижение. ОРУ.	1 час	05.10		Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег м преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости
6	Повороты, разновидность ходьбы, упр. стойка баскетболиста, передвижение. ОРУ. Игра в баскетбол.	1 час	12.10		Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости
7	Повороты, разновидность ходьбы, упр. стойка баскетболиста. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения. ОРУ. Игра в баскетбол.	1 час	19.10		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
8	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах. Игра в баскетбол.	1 час	26.10		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
9	Медленный бег, передача мяча. Игра в баскетбол.	1 час	02.11		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
10	Разновидность прыжков. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	1 час	16.11		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
11	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры. Игра в баскетбол.	1 час	23.11		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
12	Специально прыжковые упражнения, пионербол. Игра в баскетбол.	1 час	30.11		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
13	Упр. на осанку, бег. Игра в баскетбол.	1 час	07.12		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и

					перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
14	Медленный бег, разновидность бега. Игра в баскетбол.	1 час	14.12		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.
15	Медленный бег, разновидность бега, передача мяча. Игра в баскетбол.	1 час	21.12		Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты.
16	Специально прыжковые упражнения, пионербол. Игра в баскетбол.	1 час	28.12		Напрыгивания на стопку матов. Прыжковые упражнения. Напрыгивания на подкидной «мост». Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка.
17	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук. Игра в баскетбол.	1 час	18.01		Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
18	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах. Игра в баскетбол.	1 час	25.01		Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
19	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1 час	01.02		Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
20	Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	1 час	08.02		Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.
21	Ловля высоко летящего мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1 час	15.02		Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
22	Имитация защитных действий против игрока нападения. Тактика защиты.	1 час	22.02		Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
23	Броски двумя руками от груди.	1 час	01.03		На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
24	Силовая подготовка. Остановка прыжком после	1 час	08.03		Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-

25	ускорения.Учебная игра.				тактическими взаимодействиями.
	Развитие выносливости. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно на месте.	1 час	15.03		Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
26	Броски мяча двумя руками снизу в движении. Двустороняя учебная игра.	1 час	29.03		Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
27	Броски мяча в прыжке одной рукой в прыжке. Эстафеты.	1 час	05.04		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
28	Броски мяча одной рукой после ловли мяча в движении. Учебная игра.	1 час	12.04		Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели. Народные игры.
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1 час	19.04		Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. Народные игры.
30	Броски мяча в прыжке одной рукой в прыжке. Эстафеты.	1 час	26.04		Совершенствование ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры.
31	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Учебная игра.	1 час	03.05		. Развитие выносливости. Народные игры
32	Броски двумя руками от груди. Учебная двусторонняя игра.	1 час	10.05		Развитие выносливости. Народные игры.
33	Развитие выносливости. Быстрый прорыв.	1 час	17.05		Совершенствование тактических действий в защите в футболе. Развитие двигательных способностей.
34	Броски мяча двумя руками снизу в движении. Двухсторонняя учебная игра.	1 час	24.05		Совершенствование тактических действий в нападении. Развитие двигательных способностей.

III Содержательное обеспечение разделов программы «Баскетбол»

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

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

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

IV. Планируемые результаты

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.