**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ЛЕЛЯЕВКА НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**«**Рассмотрено»

На заседании ШМО

Протокол №\_\_\_\_

«\_\_\_» сентября 2016 г.

\_\_\_\_\_\_\_(Веденкина)

« Согласовано»

«\_\_\_» сентября 2016 г.

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Аникеева)

«Утверждено»

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шамшина

Приказ №\_\_\_\_

«\_\_\_» сентября 2016г.

Рабочая программа

по внеклассной работе

на 2016- 2017 учебный год

баскетбол.

Учитель физической культуры Марьина Л.В.

Первая квалификационная категория

**Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная

программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы

дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в

общеобразовательных учреждениях, где используется программа Матвеев А.П,

баскетбол.

**Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими

упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим

трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают

чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов,

так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по

баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих

необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.**Цель программы** – углубленное изучение

спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики игры;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Привитие ученикам организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки;

Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка;

техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю 2 часа продолжительностью занятия

2часа(90минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного

времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность

по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола,правил соревнований

по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая

подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием,

ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по

баскетболу для учащихся 5–11-х классовпредставлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | 1-й годобучения5-6 класс | 2-й годобучения7-9 класс | 3-й годобучения9-11 класс |
| 1. | **Теоретическая** | **2** | **3** | **3** |
| 2. | **Техническая** | **17** | **30** | **37** |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |  |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |  |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |  |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |  |  |
| 3. | **Тактическая** | **5** | **12** | **20** |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |  |  |

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**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.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными

мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах

(перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты.Полосы препятствий.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |  |  |
| 4. | **Физическая** | **4** | **9** | **18** |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |  |  |
|  | 4.2 Специальная |  |  |  |
| 5. | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **5** | **14** | **20** |
| 6. | **Тестирование** | **2** | **2** | **4** |
| 7. | **Итого** | **35** | **70** | **102** |

2. **Специальная физическая подготовка.** 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 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, с мячом. Перехват мяча.Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими

действиями.

**Методы и формы обучения**

**Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

**Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Дополнительные обобщающие материалы**

**Литература для учителя**:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. –

Волгоград:Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

**Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеразделапрограммы | Темазанятия | Кол-возанятий | Типзанятия | Вид деятельности | Требованияк уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Датапроведения | примечание |
|  |
| планируемый | фактический |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1- | теория | Историябаскетбола | 1 | Изучениеновогоматериала | История возникновениябаскетбола. Развитие баскетболаИнструктаж по ТБ.Стойка игрока. Ведение мячаправой и левой рукой на месте. | Знатьисториюбаскетбола | текущий |  |  |  |
| 2 | Техническаяподготовка | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | Изучениеновогоматериала | Стойка игрока. Перемещение встойке боком,лицом. Ведениемяча правой и левой рукой наместе. Ловля и передача мяча впарах на месте. Бросок мячаодной рукой от плеча с места.Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 3 |  | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Стойка игрока. Перемещение встойке боком,лицом.Ведениемяча правой и левой рукой наместе. Ловля и передача мяча впарах на месте. Бросок мячаодной рукой от плеча с места.Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 4 |  | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Стойка игрока. Перемещение встойке боком, Лицом.Ведениемяча правой и левой рукой наместе. Ловля и передача мяча впарах на месте. Бросок мячаодной рукой от плеча с места.Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 5 |  | Техника | 2 | Изучение | Перемещение в стойке боком, | Уметь | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | передвижений,ведения,передач,бросков |  | новогоматериала | Спиной вперед. Ведение мячаправой и левой рукой вдвижении. Ловля и передача мячав парах в движении. Бросок мячаодной рукой от плеча вдвижении. Учебная игра | выполнятьтехническиеприемы |  |  |  |  |
| 6 |  | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Перемещение в стойкебоком,спиной вперед.Ведениемяча правой и левой рукой вдвижении.Ловля и передача мячав парах в движении.Бросок мячаодной рукой от плеча вдвижении. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 7 |  | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком. Ведение мяча с разнойвысоты отскока. Ловля ипередача мяча в парах, тройка наместе и в движении. Бросок мячаодной рукой от плеча с места и вдвижении. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 8 |  | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком.Ведение мяча с разнойвысоты отскока.Ловля и передачамячав парах,тройка на месте и вдвижении. Бросок мяча однойрукой от плеча с места и вдвижении. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 9 |  | Техникапередвижений,ведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком.Ведение мяча с разнойвысоты отскока.Ловля и передачамячав парах,тройка на месте и вдвижении. Бросок мяча однойрукой от плеча с места и вдвижении. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 10 |  | Техника | 2 | совершенств | Остановка двумя шагами и | Уметь | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | передвижений,ведения,передач,бросков |  | ование | прыжком.Ведение мяча с разнойвысоты отскока.Ловля и передачамячав парах,тройка на месте и вдвижении. Бросок мяча однойрукой от плеча с места и вдвижении. Учебная игра | выполнятьтехническиеприемы |  |  |  |  |
| 11 | теория | Правиласоревнований | 2 | Изучениеновогоматериала | Правила игры в баскетболУчебная игра | Знать правилав мини-баскетбол | текущий |  |  |  |
| 12 | Тактическаяподготовка | Тактиканападения | 2 | Изучениеновогоматериала | Тактика свободногонападения.Позиционноенападение (5;0)без смены местУчебная игра | Уметьвыполнятьтактическиедействия | текущий |  |  |  |
| 13 |  | Тактиканападения | 2 | совершенствование | Тактика свободногонападения.Позиционноенападение (5;0)без смены местУчебная игра | Уметьвыполнятьтактическиедействия | текущий |  |  |  |
| 14 |  | Тактиканападения | 2 | Совершенствование | Тактика свободногонападения.Позиционноенападение (5;0)без сменымест.Нападение через заслонУчебная игра | Уметьвыполнятьтактическиедействия | текущий |  |  |  |
| 15 |  | Тактиканападения | 2 | совершенствование | Тактика свободногонападения.Позиционноенападение (5;0)без сменымест.Нападение через заслонУчебная игра | Уметьвыполнятьтактическиедействия | текущий |  |  |  |
| 16 |  | Тактиканападения | 2 | совершенствование | Тактика свободногонападения.Позиционноенападение (5:0)без сменымест.Нападение через заслонУчебная игра | Уметьвыполнятьтактическиедействия | текущий |  |  |  |
| 17 | Тактическаяподготовка | Участиев | 2 | игра | Совершенствование тактическихи технических приемов в | Уметьвыполнять | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | соревнованиях |  |  | соревнованиях | тактическиедействия вигре |  |  |  |  |
| 18 |  | Участиевсоревнованиях | 2 | игра | Совершенствование тактическихи технических приемов всоревнованиях | Уметьвыполнятьтактическиедействия вигре | текущий |  |  |  |
| 19 |  | Участиевсоревнованиях | 2 | игра | Совершенствование тактическихи технических приемов всоревнованиях | Уметьвыполнятьтактическиедействия вигре | текущий |  |  |  |
| 20 |  | Участиевсоревнованиях | 2 | игра | Совершенствование тактическихи технических приемов всоревнованиях | Уметьвыполнятьтактическиедействия вигре | текущий |  |  |  |
| 21 |  | Участиевсоревнованиях | 2 | игра | Совершенствование тактическихи технических приемов всоревнованиях | Уметьвыполнятьтактическиедействия вигре | текущий |  |  |  |
| 22 | ОФП | Развитиедвигательныхкачеств | 2 | Изучениеновогоматериала | Пробегание отрезков40,60,100,200 м.кросс 1000 м.Учебная игра | Уметьвыполнятьбеговыеупражнения | текущий |  |  |  |
| 23 |  | Развитиедвигательныхкачеств | 2 | совершенствование | Пробегание отрезков40,60,100,200 м.кросс 1000 м.Учебная игра | Уметьвыполнятьбеговыеупражнения | текущий |  |  |  |
| 24 |  | Развитиедвигательных | 2 | совершенствование | Пробегание отрезков40,60,100,200 м.кросс 1000 м.Учебная игра | Уметьвыполнятьбеговые | текущий |   |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | качеств |  |  |  | упражнения |  |  |  |  |
| 25 |  | Развитиедвигательныхкачеств | 2 | совершенствование | Стартовые рывки сместа.Повторные рывки намаксимальной скорости наотрезках до 20 м.ускорение изразличных исходныхположений.Пробегание отрезков40,60 м.кросс 1000 м. Учебнаяигра | Уметьвыполнятьбеговыеупражнения | текущий |  |  |  |
| 26 | Техническаяподготовка | Техникапередвиженийведения,передач,бросков | 2 | Изучениеновогоматериала | Остановка двумя шагами ипрыжком.Ведение мяча с разнойвысотой отскока.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в парах на месте. Бросокмяча после ведения два шага.Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 27 |  | Техникапередвиженийведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком.Ведение мяча с разнойвысотой отскока.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в парах на месте. Бросокмяча после ведения два шагаУчебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 28 |  | Техникапередвиженийведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком. Ведение мяча с разнойвысотой отскока.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в парах на месте. Бросокмяча после ведения два шага.Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 29 |  | Техникапередви | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком.Ведение мяча с разной | Уметьвыполнять | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | женийведения,передач,бросков |  |  | высотой отскока.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в парах на месте. Бросокмяча после ведения два шагаУчебная игра | техническиеприемы |  |  |  |  |
| 30 |  | Техникапередвиженийведения,передач,бросков | 2 | совершенствование | Остановка двумя шагами ипрыжком.Ведение мяча с разнойвысотой отскока.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в парах на месте. Бросокмяча после ведения два шага.Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 31 |  | Передачамяча | 2 | Изучениеновогоматериала | Ведение мяча с изменениемнаправления. Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в тройках.Бросок мяча послеведение два шага. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 32 |  | Передачамяча | 2 | совершенствование | Ведение мяча с изменениемнаправления.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в тройках.Бросок мяча послеведение два шага. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 33 |  | Передачамяча | 2 | совершенствование | Ведение мяча с изменениемнаправления.Передача мячаодной рукой от плеча,двумяруками от груди,с отскоком отпола в тройках.Бросок мяча послеведение два шага. Учебная игра | Уметьвыполнятьтехническиеприемы | текущий |  |  |  |
| 34 |  | Передачамяча | 2 | совершенствование | Ведение мяча с изменениемнаправления.Передача мячаодной рукой от плеча,двумя | Уметьвыполнятьтехнические | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | руками от груди,с отскоком отпола в тройках. Бросок мячапосле ведение два шага. Учебнаяигра | приемы |  |  |  |  |
| 35 | тестирование | Развитиедвигательныхкачеств | 1 | контрольный | Прием контрольных нормативовпо ОФПУчебная игра | Выполнятьконтрольныенормативы | итоговый |  |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате регулярного посещения занятий ***учащиеся должны***:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-

уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать

оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему

самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление

о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение

благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М:

Владос, 2002

2. Физкультура. 8 класс: поурочные планы / авт.-сост. В.И.Вивенко и др. – Изд. 2-е, доп.,стереотип.- Волгоград: учитель, 2008.-

166с.

3. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В.Бондаренкова.- Волгоград: Учитель,2007. – 217с.

4. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12

5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000

6. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82

7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель,

2011. – 167с.