

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Нижеингашская средняя общеобразовательная школа №1
имени кавалера ордена Славы 3 степеней П.И. Шатова**

Согласовано

Заместитель по УИР

С.С. Шеварина
31.08 2016 г.

Утверждаю

Директор школы

Энс Н.Н. Энс
31.08 2016 г.

Рабочая программа спортивной секции:

«Баскетбол»

По внеурочной деятельности

Направление: Физкультурно-спортивное

Руководитель спортивной секции

Чумакова Ольга Юрьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» — 2004. На кружковую работу по баскетболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 8-10 классах. Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура»

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.

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 у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цель

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы — углублённое 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 школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Тематический план работы секции на 2016/2017 уч.год

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					Факт	План
1	Теория	Правила	2	Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Учебная игра.		
2	Специальная подготовка	Ведение мяча правой левой рукой.	2	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Учебная игра.		
3		Передача мяча одной рукой от плеча.	2	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Учебная игра.		
4		Передача мяча двумя руками от груди.	2	Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. Учебная игра.		
5		Ловля и передача мяча двумя руками при передвижениях	2	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении —		

		игроков в парах и тройках.		используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.		
6		Ловля и передача мяча одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	2	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.		
7		Штрафной бросок.	4	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. Учебно-тренировочная игра.	24 II 28 10	
8		Броски в корзину.	6	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. Учебная игра.	31 10 02 11 11 11	
9	Техническая подготовка	Техника игры	2	Разминка перед игрой. Стойка игрока. Передвижение, остановка шагом, прыжком. Учебная игра.	14 11	
10		Игра под щитом	2		18 II	
11		Техника нападения	2	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в	21 11	

				<p>движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Учебная игра.</p>		
12		Техника владения мячом	2	<p>Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Учебная игра.</p>	25 11	
13		Техника защиты	4	<p>Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Учебная игра.</p>	25 11 02 12	
14		Перехват мяча	2	<p>Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Учебная игра.</p>		
15		Вырывание и выбивание мяча. Накрывание мяча	2	<p>Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Учебно-</p>		

				тренировочная игра.		
16		Техника передвижения	2	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. Учебная игра.		
17		Техника безопасности	2	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. Учебная игра.	5.01	
18	Тактическая подготовка	Тактика игры	2	Персональная защита. Опека. Учебная игра.		
19		Двухсторонняя игра	2			
20		Тактика нападения.	2	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на		

				передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. Учебная игра.		
21		Тактика защиты.	2	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.		
22		Групповые действия.	2	Взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков - «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. Учебная игра.		
23		Командные действия.	6	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью	602	

				выбора действия, быстрым организацией действий применения прорыва. Организация действий с использованием изученных взаимодействий. Учебная игра.	свободного нападение прорывом, командных действий против быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием групповых взаимодействий. Учебная игра.		
24			2	Зонная защита. Подвижная защита. Защитные действия команды. Учебная игра.			
25			2	Личный прессинг. Учебная игра.			

62 часа

Список использованной литературы:

1. А. И. Кашинов "Организация работы спортивной команды в школе: программа, рекомендации" Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с ФГОС ООО, М.: "Профит" - 2004

2. <https://kopilkaurokov.ru>

