

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеднепровская средняя общеобразовательная школа №1»**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждена Приказом по МБОУ
«Верхнеднепровская СОШ №1» от
30.08.2017 г.

**Рабочая программа
спортивной секции по баскетболу**

Учитель: Фомин Сергей Анатольевич

пгт. Верхнеднепровский
2017 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, программы по физической культуре (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.; Просвещение, 2011г.).

Рабочая программа ориентирована на издание Физическое воспитание учащихся: (В.И. Лях, Г. Б. Мейксон; – М.: Просвещение, 2002г. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры - Москва, «Физкультура и спорт», 1991 год.

Рабочая программа соответствует учебному плану школы на 2017-2018 учебный год.

Программа составлена на 138 часа (4 часа в неделю).

Цель: углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков.

Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

1. сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
2. рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
3. выполнять правила личной гигиены;
4. правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
5. определять уровень физической подготовленности;
6. приобрести: потребность в занятиях спортом;
7. навыки коммуникативного общения;
8. представление об основных компонентах здорового образа жизни;
9. опыт участия в соревнованиях.

Содержание.

Приёмы игры.	УДД
Теоретические сведения.	
Физическая культура и спорт в России	Изучают историю баскетбола, запоминают имена выдающихся спортсменов. Определяют значение упражнений для укрепления здоровья. Запоминают требования к технике безопасности в игре. Учатся контролировать свою физическую подготовленность. Определяют значение соревнований, значение нравственных качеств в командной игре. Запоминают правила игры в баскетбол.
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	
Общая характеристика спортивной подготовки	
Планирование и контроль подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
Физические качества и физическая подготовка	
Спортивные соревнования	
Правила по баскетболу	
Техника игры.	
Стойка баскетболиста и техника передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий
Остановка прыжком	
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед, назад	

Ловля катящегося мяча двумя рукой	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Регулятивные: контролируют свою деятельность. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на различные системы организма на его рост и развитие.</p> <p>Учатся подбирать упражнения для развития различных групп мышц.</p>
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места	
Передача мяча двумя руками сверху на места	
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении	
Передача катящегося мяча одной и двумя руками	
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	
Ведение мяча со зрительным контролем	
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	
Ведение мяча с изменением высоты отскока	
Ведение мяча с изменением направления	
Ведение мяча с изменением скорости	
Ведение мяча с переводом перед собой	
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	
Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча	
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении	
Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние	
Штрафной бросок мяча в корзину	
Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами	
Выбивание мяча	
Отбивание мяча	
Накрывание мяча	
Перехват мяча	
Вырывание мяча	
Тактика нападения.	
Выход для получения мяча	<p>Моделируют тактику игровых действий.</p> <p>Учатся выбирать индивидуальные действия в нападении и защите</p>
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
Передай мяч и выходи	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном преимуществе	
Игра в меньшинстве	
Тактика защиты.	
Противодействие получения мяча	Учатся игровым действиям.

Противодействие выходу на свободное место	Моделируют игровые действия. Взаимодействуют в игре. Учатся соблюдать правила игры.
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в численном преимуществе	
Игра в меньшинстве	

Учебно-тематическое планирование.

Виды подготовки	Часы
Теоретическая	в процессе занятий
Общая физическая	10
Специальная физическая	10
Техническая	20
Тактическая	5
Игровая	21
Инструкторская и судейская практика	в процессе занятий
Контрольные испытания	2
Всего часов:	68

Ожидаемые результаты.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Таблица оценки уровня специальной подготовленности.

Тесты	5		4		3	
	М	Д	М	Д	М	Д
«Змейка с ведением мяча 2х5 м/сек»	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Чел. бег с ведением мяча 3х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок 10 кол/попад	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении 10 кол/попад	5	5	4	4	3	3
Передача мяча в стену за 30 сек кол передач	19	18	18	17	17	16

Тематическое планирование.

Дата проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1-2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	3-4	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	5-6	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	7-8	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	9-10	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	11-12	Закрепление техники поворотов в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
	13-14	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении,

				броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	15-16	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броскам в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	17-18	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	19-20	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	21-22	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	23-24	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	25-26	Закрепление техники передач и бросков в	техники передач и бросков в движении;	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в

		движении; опеки игрока без мяча	опеки игрока без мяча	прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	27-28	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски. применять изучаемые приемы в учебной игре
	29-30	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	31-32	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	33-34	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	35-36	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	37-38	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	39-40	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра

	41-42	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	43-44	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
	45-46	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	47-48	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
	49-50	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
	51-52	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.

	53-54	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
	55-56	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
	57-58	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
	59-60	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
	61-62	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
	63-64	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	65-66	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в

				корзину; Учебная игра.
	67-68	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой» - подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	69-70	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	71-72	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	73-74	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	75-76	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
	77-78	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	79-80	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	81-82	Закрепление техники	технику изучаемых	Накрывание мяча при

		накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	приемов	броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
	83-84	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	85-86	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
	87-88	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	89-92	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	93-97	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	98-101	Прием нормативов по технические и специальные подготовки	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м с максимальной скоростью;
	102-105	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	106-109	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройке с активным заслоном;

		активным заслоном		броски с сопротивлением. У. игра
	110-113	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	114-117	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	118-121	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против нее броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
	122-125	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
	126-130	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра
	131-134	Закрепление пройденного материала по технические и тактические подготовки	технику технических приемов	Учебная игра
	135-138	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полукосака в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра

Список литературы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин.-М.:Дрофа, 2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.