

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу занятий спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 5-11 класс разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: Просвещение, 2013.» для учащихся 5 – 11 классов.

Программа рассчитана на 136 часов (4 час в неделю).

### Цель и задачи

Цель программы: овладение основами физической культуры у обучающихся; сохранение крепкого здоровья, развитие двигательных качеств (силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты реакции) обучающихся, а так же чувства такта, привитие любовь к спорту. Для достижения этой цели ставятся следующие задачи

1. Оздоровительные: - выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды; - содействие гармоничному физическому развитию; - развитие двигательных способностей; создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта; - укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.
2. Обучающие: - обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции); - обучить правильному выполнению упражнений.
3. Воспитательные: - выполнение сознательных двигательных действий; - любовь к спорту; - чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность; - воспитанию нравственных и волевых качеств; - привлечение учащихся к спорту; - устранение вредных привычек.

Образовательная программа предусматривает 4 часа в неделю, 140 часов в год. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. 4 Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Планируемые результаты По итогам изучения данного курса, обучающиеся должны знать: - влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; - основы методики обучения и тренировки по баскетболу. - правила игры; - технику и тактику игры в баскетбол; строевые команды; - методику судейства учебно-тренировочных игр; - общие рекомендации к созданию презентаций; По итогам изучения данного курса обучающиеся должны уметь: - выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; - выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; - выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; - осуществлять судейство соревнований по баскетболу; работать с книгой спортивной направленности; - самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним; По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе; - призовые места и победы на соревнованиях муниципального уровня повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; овладение умениями и навыками игры.

**Содержание учебного курса.**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1
2	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1
3	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1
4	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.	1
5	Тактические действия в баскетболе	1
6	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей	1
7	Основы техники.	18
8	Совершенствование классических упражнений игры в баскетбол. Развитие специальных физических качеств атлета.	112
<b>Итого</b>		<b>136</b>

**Календарно - тематическое планирование занятий**

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения). ТБ на занятиях по баскетболу.	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11	Разучивание	1
12	Верхняя передача мяча	1
13	Нижняя передача мяча	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхняя передача мяча.	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Нижняя передача мяча в парах.	1
18	Игровое занятие.	1
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1

23	Игровое занятие.	1
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1
27	Игровое занятие	1
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1
30	Бросок мяча после остановки	1
31	Игровое занятие.	1
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1
34	Персональная опека игрока	1
35	Учебная игра мини-баскетбол.	1
36	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1
37	Прыжки, повороты вперёд, назад	1
38	Ловля мяча	1
39	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
40	Передача мяча одной рукой	1
41	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1
42	Бросок двумя руками от груди с места	1
43	Бросок одной рукой от плеча с места	1
44	Штрафной бросок	1
45	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1
46	Вырывание мяча из рук соперника	1
7	Накрывание мяча при броске	1

48	Финты без мяча	1
49	Финты с мячом	1
50	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
51	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
52	Индивидуальные действия в нападении и защите	1
53	Командные действия в нападении и защите	1
54	Двусторонняя учебная игра	1
55	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
56	Игры, развивающие физические способности	1
57	Развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
58	Судейство игры в баскетбол	1
59	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
60	Верхняя передача мяча	1
61	Верхняя передача мяча	1
62	Верхняя передача мяча	1
63	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
64	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
65	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
66	Судейство игры в баскетбол	1
67	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
68	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
69	Вырывание мяча из рук соперника	1
70	Верхняя передача мяча	1
71	Верхняя передача мяча	1
72	Нижняя передача мяча	1
73	Судейство игры в баскетбол	1
74	Нижняя передача мяча	1

75	Нижняя передача мяча	1
76	Нижняя передача мяча	1
77	Нижняя передача мяча	1
78	Вырывание мяча из рук соперника	1
79	Судейство игры в баскетбол	1
80	Вырывание мяча из рук соперника	1
81	Вырывание мяча из рук соперника	1
82	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
83	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
84	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
85	Судейство игры в баскетбол	1
86	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1
87	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1
88	Судейство игры в баскетбол	1
89	Учебная игра мини-баскетбол.	1
90	Учебная игра мини-баскетбол.	1
91	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
92	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
93	Судейство игры в баскетбол	1
94	Учебная игра мини-баскетбол.	1
95	Бег	1
96	Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
97	Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
98	Учебная игра мини-баскетбол.	1

99	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
100	Судейство игры в баскетбол	1
101	Игровое занятие.	1
102	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
103	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1
104	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1
105	Игровое занятие	1
106	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1
107	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1
108	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1
109	Игровое занятие	1
110	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1
111	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1
112	Игровое занятие.	1
113	Игровое занятие.	1
114	Судейство игры в баскетбол	1
115	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
116	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
117	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
118	Игровое занятие	1
119	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
120	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1
121	Бег	1
122	Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1

23	Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
124	Судейство игры в баскетбол	1

125	Ловля мяча двумя руками на уровне груди	1
126	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
127	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
128	Судейство игры в баскетбол	1
129	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1
130	Игровое занятие	1
131	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1
132	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1
133-134	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2
135-136	Игровое занятие	2
<b>Итого</b>		<b>136</b>

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).