**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»** Заместитель директора по ВР Руководитель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.К.Малькова/ МБОУ «Школа № 62»

« »\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. \_\_\_\_\_\_/Т.Н.Габдрахимова/

Приказ №\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов № 62»**

**Авиастроительного района г.Казани**

**Постниковой Влады Владимировны**

**БАСКЕТБОЛ**

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол №\_1\_\_\_\_\_

от « » августа\_\_201 \_\_г.

Казань, 2018 - 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа рассчитана  для  учащихся 5-9 классов.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

 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. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А, А, Зданевич 2009 г). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Содержание занятий** | **Количество** | | |
| **Всего** | **Теоретич. сведен.** | **Практические занят.** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 2 | 0 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 1 | 59 |
| 4. | Техническая и тактическая подготовка | 60 | 1 | 59 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 10 | 1 | 9 |
| 6. | Тестирование | 10 | 0 | 10 |
| Итого: | | 144 | 7 | 137 |

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

**7 ч**

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**

**59 ч**

**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).

**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**

**49 ч**

**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**

**10 ч**

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

**Контрольные  тесты (требования к учащимся)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Класс | Оценка |  |  |  |  |  |
|  |  |  | «5» | «4» | «3» |  |  |  |
|  |  |  | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек(через 3 м). Отрезок 15 м туда и оттуда. | 5-6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
|  |  | 7-9 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
|  |  | 10-11 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек.) | 4-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
|  |  | 7-9 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
|  |  | 10-11 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 4-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
|  |  | 7-9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
|  |  | 10-11 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча ( из 10 попыток). | 4-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
|  |  | 7-9 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 3 |
|  |  | 10-11 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока ( кол-во раз). | 4-6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
|  |  | 7-9 | 21 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
|  |  | 10-11 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

**Литература:**

1) Программы для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г

2) Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2009 год

3) Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002

4) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Ь. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002

         5) Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

6)  Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001