Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение среднего общего образования

«Школа №15» пос. Биракан

 

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

внеурочной деятельности

**секции по баскетболу**

для 7-8 классов

 Составитель:

Бормотова Л.М.,

учитель физической культуры

п. Биракан

2021-2022уч г.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа секции по баскетболу для 7-8 классов составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

 Учебный план МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан образовательных учреждений Российской Федерации 68 часов (2 раза в неделю, 34 недели в год) для углубленного изучения спортивной игры в баскетбол.

**Место программы в образовательном процессе**

 В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье.

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

 **Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

 **Задачи программы:**

Обучающие

* Ознакомиться с основными правилами игры;

 Воспитательные

* Содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
* Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Развивающие

* Способствовать укреплению опорно –двигательного аппарата, развитию, быстроты, ловкости, гибкости;
* Развивать координационные способности и силу воли.

 Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 13-14 лет.

 Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее.

 Срок реализации программы – один год.

 Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

 Режим занятий: 68 часов, 2 раза в неделю – по 1,5 академических часа.

 **Прогнозируемые результаты:**

Знать:

* Основы знаний о ЗОЖ.
* Историю развития спорта «баскетбол» в школе, стране.
* Правила игры в баскетбол.
* Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

* Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
* Проводить судейство игр.
* Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

* Воспитать стремление к ЗОЖ.
* Повысить общую и специальную выносливость.
* Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, школе, стране.

**Содержание программы**

 Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А. П.) и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, Л. А. Зданевич, «Просвещение». М. 2008).

**Развитие баскетбола в России**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях**

 Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Общая и специальная физическая подготовка**

 Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

 Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

 Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков – «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств, учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча одной рукой из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Инструкторская и судейская практика.

 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с двух шагов. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

 Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передач мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

 Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

 Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

 Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом в другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

 Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

 Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

 Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижение в защитной стойке назад, вперед, в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

**Контрольные игры и соревнования**

 Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Тестирование**

 История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Формы организации работы с детьми**

* Групповые учебно-тренировочные занятия.
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
* Восстановительные занятия.
* Участие в соревнованиях.
* Зачеты, тестирование.

**Принципы организации обучения**

* Принцип доступности и индивидуализации.
* Принцип постепенности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип наглядности.

**Средства обучения**

* Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия).
* Специфические средства (физические упражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

* Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжение, задание, указание, беседа и разбор.
* Наглядный метод: показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными детьми, демонстрация кино и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий.
* Практический метод.
* Игровой метод.
* Соревновательный метод.

**Материально- техническое обеспечение занятий**

* Щиты тренировочные с кольцами.
* Мячи баскетбольные.
* Свистки.

**Список литературы**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М, ИЦ «Академия, 2007».
2. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Ю.Д. Железняк, И.А. Водянникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984.
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М. Просвещение, 2001.
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов М. Просвещение. 1998.
5. Настольная книга учителя физической культуры Г.И. Погадаев. ФиС2000
6. Е.Р. Яхонтов. Юный баскетболист. М. 1987.

**Календарно тематическое планирование**

**2 часа в неделю (68 часов в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Знать** | **Уметь** | **Дата** |
| 1 | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. | Технику бега приставными шагами, спиной вперед, ловлю и передачу мяча на месте, ведение мяча на месте. | Выполнять изучаемые упражнения. |  |
| 2 | Передача мяча 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. |  |
| 3 | Передача мяча двумя руками от головы. | Технику передач двумя руками от головы. | Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением, передачи от груди.  |  |
| 4 | Передачи мяча двумя руками в движении. | Технику передач двумя руками в движении. Правила игры в баскетбол. | Выполнять перемещения с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места. Применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч». |  |
| 5 | Закрепление техники броска после ведения. | Технику броска после ведения. | Выполнять перемещение в защитной стойке, бросок после ведения. Применять изучаемые приемы в учебной игре. |  |
| 6 | Закрепление техники поворотов в движении. | Технику поворотов в движении. | Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре. |  |
| **7** | Закрепление техники ловли мяча отскочившего от щита. | Технику ловли мяча отскочившего от щита. | Выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять в учебной игре по всей площадке . |  |
| **8** | Бросок мяча в движении после ловли. | Технику броска в движении после ловли. | Выполнять броски с места после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски, применять изученные приемы в игре. |  |
| **9** | Закрепление техники броска в прыжке с места. | Технику броска с места в прыжке. | Выполнять броски в прыжке с места, передачи с отскоком от пола, штрафные броски, применять изучаемые приемы в учебной игре. |  |
| **10** | 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, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов, учебная игра. |  |
| **11** | Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения. | Технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. | Выполнять передачи в парах, тройках, броски в прыжке после ведения, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, ведение с обводкой линий ш/броска. Учебная игра. |  |
| **12** | Учет по технической подготовке. | Технику зачетных упражнений. | Выполнять на результат: ш/броски, броски в прыжке с места, обводка области ш/броска, применять изучаемые приемы в учебной игре. |  |
| **13** | Закрепление техники передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. | Техники передач и бросков в движении; опеки игроков. | Выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке ,броски в прыжке после поворотов, применять в учебной игре. |  |
| **14** | Закрепление техники ведения и передач в движении. | Технику ведения и передач в движении. | Выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 на 2, бросок, применять изучаемые приемы в учебной игре. |  |
| **15** | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием 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. |  |
| **16** | 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 дальнего расстояния. Учебная игра. |  |
| **17** | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. | Технику отвлекающих действий на бросок. | Выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски. Учебная игра. |  |
| **18** | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание мяча. | Технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. | Выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат. |  |
| **19** | Закрепление техники выбивания мяча после ведения. | Технику выбивания мяча после ведения. | Выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении. |  |
| **20** | Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. | Технику атаки двух нападающих против одного защитника. | Выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски и ловля мяча катящегося по полю. Учебная игра. |  |
| **21** | Закрепление техники 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. Учебная игра. |  |
| **22** | Закрепление передач одной рукой с поворотом. | Технику изучаемых приемов. | Передачи одной рукой с поворотом, броски двумя руками снизу, добивание мяча в корзину .Учебная игра. |  |
| **23** | Прием нормативов по технической подготовке. | Выполнять на результат. | Штрафной бросок, бросок в прыжке с места, добивание мяча в щит, обводка области ш/броска. |  |
| **24** | Закрепление техники передач в движении в парах. | Технику изучаемых приемов. | Бег с ускорением по боковой линии – далее м/бег; быстрый прорыв в тройках, броски с места в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |  |
| **25** | Закрепление передач в тройках в движении. | Технику изучаемых приемов. | Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнение; перехват мяча; ш/броски – 20 раз. Учебная игра. |  |
| **26** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 25. |  |
| **27** | Закрепление техники передач в движении. | Технику изучаемых приемов. | Передачи в движении упражнения, быстрый прорыв 2 по 1; 3 по 2; борьба за мяч отскочивший от щита. Учебная игра. |  |
| **28** | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. | Технику изучаемых приемов. | Борьба за мяч отскочивший от щита – 3 на 3; быстрый прорыв, передачи через центрового, броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра. |  |
| **29** | Закрепление техники передач. | Технику изучаемых приемов. | Передачи в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрового игрока, выбивание мяча. Учебная игра. |  |
| **30** | Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после ш/броска. | Технику изучаемых приемов. | Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после ш/броска; перехват мяча. Учебная игра. |  |
| **31** | Закрепление техники передач в движении, нападение через центрового игрока. | Технику изучаемых приемов. | Передачи в движении; нападение через центрового игрока; броски в прыжке с места, ш/броски. Учебная игра. |  |
| **32** | Закрепление техники нападения через центрового, входящего в область ш/площадки. | Технику изучаемых приемов. | Ведение мяча и выбивание, нападение через центрового входящего в область ш/площадки. Заслоны, передачи мяча. Учебная игра. |  |
| **33** | Закрепление техники нападения через центрового игрока, заслоны. | Технику изучаемых приемов. | Броски в движении с двух сторон; нападение через центрового входящего в область ш/площадки; заслоны, добивание мяча в корзину. Учебная игра. |  |
| **34** | Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». | Технику изучаемых приемов. | Передачи; нападение «тройкой» - подводящие упражнения; обводка области ш/броска; добивание мяча в корзину. Броски со средних дистанций в прыжке. Учебная игра. |  |
| **35** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 34. |  |
| **36** | Прием нормативов по технической подготовке. | Выполнить на результат. | ш/бросок, бросок в прыжке с места, добивание мяча в щит, обводка области ш/броска. |  |
| **37** | Закрепление комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. | Технику изучаемых приемов. | Передачи в тройках с продвижением вперед, комбинации при вбрасывании смяча из-за б/линии; заслоны, передачи мяча на месте, броски на месте со средних дистанций. |  |
| **38** | Повторить предыдущий урок.  | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 38. |  |
| **39** | Закрепление техники и тактики бросков в игре. | Технику изучаемых приемов. | Броски. Учебная игра. |  |
| **40** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 39. |  |
| **41** | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. | Технику изучаемых приемов. | «Салки» мячом; быстрый прорыв; заслон центровым игроком; перехваты; ш/броски. Учебная игра. |  |
| **42** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 41. |  |
| **43** | Закрепление техники плотной защиты, заслон с выходом на получение мяча от центрального, техника. | Технику изучаемых приемов. | «Салки». Встречная эстафета с передачами.; заслон с выходом на получение мяча; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра. |  |
| **44** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 43. |  |
| **45** | Закрепление техники отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрового игрока. | Технику изучаемых приемов. | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении. Учебная игра. |  |
| **46** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 45. |  |
| **47** | Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока. | Технику изучаемых приемов. | Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрового игрока; перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра. |  |
| **48** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 47 |  |
| **49** | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. | Технику изучаемых приемов. | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча. Учебная игра. |  |
| **50** | Повторить предыдущий урок. | Технику изучаемых приемов. | См. урок № 49. |  |
| **51** | Закрепление техники ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами их взаимодействие. | Технику изучаемых приемов. | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействие. Учебная игра. |  |
| **52** | Повторить содержание предыдущего урока. | Технику изучаемого приема. | См. урок № 51. |  |
|  | Закрепление техники передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. | Технику изучаемого приема. | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; ш/бросок – 20 Учебная игра. |  |
| **54** | Повторить содержание предыдущего урока. | Технику изучаемого приема. | См. урок № 53. |  |
| **55** | Закрепление пройденного материала. | Технику изучаемого приема. | ОФП. Учебная игра. |  |
| **56** | Закрепление пройденного материала. | Технику изучаемого приема. | ОФП. Учебная игра. |  |
| **57** | Закрепление техники ведения мяча на максимальной скорости. | Технику изучаемого приема. | Эстафета с ведением мяча: устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |  |
| **58** | Повторить содержание предыдущего урока. | Технику изучаемого приема. | См. урок № 57. |  |
| **59** | Прием нормативов по технической и специальной подготовки. | Выполнить на результат. | Челночный бег 3 по 10м. Бег 30 м с максимальной скоростью. |  |
| **60** | Закрепление техники добивания мяча в корзину. | Технику изучаемого приема. | Добивание мяча в корзину; переключения – подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра. |  |
| **61** | Закрепление техники передач в парах, нападение тройкой с активным заслоном. | Технику изучаемого приема | Передачи в парах; нападение тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра. |  |
| **62** | Закрепление техники передач и бросков в движении. | Технику изучаемого приема. | Броски и передачи в движении; плотная опека в ш/зоне; выбивание мяча; броски в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. |  |
| **63** | Закрепление техники ведения мяча, комбинации при выполнении ш/бросков. | Технику изучаемого приема. | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении ш/бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча. Учебная игра. |  |
| **64** | Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. | Технику изучаемого приема. | Борьба за мяч, отскочившего от щита сна двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против нее; броски с дальних дистанций. Учебная игра. |  |
| **65** | Прием нормативов по технической и специальной подготовке. | Выполнить на результат. | Сдача нормативов. Учебная игра. |  |
| **66** | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке. | Технику технических приемов. | Учебная игра с заданием. |  |
| **67** | Совершенствование технических приемов. | Технику изучаемого приема. | Технические приемы; ловля мяча с полуотскока; зонная система защиты 1+2+1; вбрасывание мяча из-за б/линии с наведением на двух центровых. Учебная игра. |  |
| **68** | Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке. | Технику изучаемого приема. | Учебная игра. |  |