

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Покровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ветчинкина К.Ф. Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
на методическом  
объединении учителей  
технологии, физической  
культуры, ОБЖ  
Руководитель МО  
*Смеянова Т.В.*  
Протокол № 4 от  
« 23 » июня 2017г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
*Ситникова*

« 29 » августа 2017г.



«Утверждено»  
Директор школы  
*Ильченко С.П.*

от  
« 29 » августа 2017г.

## Рабочая программа

спортивной секции

«Баскетбол»

физкультурно-спортивной направленности

7 класс

Разработала: Белоусова Е.И.  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.Н.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» - Волгоград: Учитель – 2014.

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.

### **Цели и задачи**

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.

**Возраст:** обучающихся от 12 до 13 лет.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на один год обучения.  
Объем программы 72 часа в год.

#### Учебно -тематический план ( 72 часа)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	4
2	Специальная подготовка техническая	40
3	Специальная подготовка тактическая	14
4	ОФП	10
5	Соревнование	4

**Режим занятий:** 1 раза в неделю 2 часа.

Название кружка	Ф.И.О. педагога	Место занятий	Расписание занятий	Время занятий
«Баскетбол»	Белоусова Елена Ивановна	Спортивный зал	Четверг	16.25-18.00

#### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 час в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

### Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Ожидаемый результат**

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

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### ***Тематика занятий:***

***Основы знаний (4 часа).*** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини – баскетбола. Жесты Судей.

***Техническая подготовка (40 часов).***

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведения мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защита действия 1х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (14 часов).***

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Общефизическая подготовка (10 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением. перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. Кросс 500-2000м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Соревнования (4 часа).*** Принять участие в одних соревнованиях.

## **Формы и средства контроля**

### **Системы формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

### *Нормативы технической подготовки*

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут(20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходя через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует выполнять правила.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### **Общефизическая подготовка**

#### *Нормативы технической подготовки*

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш с лицевой стороны. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

### **Перечень учебно-методических средств обучения**

#### **Список используемой литературы**

*Баландин, Г.А.* Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

*Ковалько, В.И.* Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960

*Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ. / Б.Коузи, Ф.Пауэр. - М. : ФиС, 1975

*Кузнецов, В.С.* Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002

Литература для учащихся:

*Литвинов, Е.Н.* Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999

*Мейксон, Г.Б.* Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е.Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи баскетбольные
- Насос ручной