

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 59» г. Кирова

**Рабочая программа
кружка по физической культуре
«Баскетбол»
(Спортивно – оздоровительное направление)
для параллели 9 - 11 классов**

Составитель:
Сюксин А.Н
учитель физической
культуры, высшей
квалификационной
категории

г. Киров

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе программ: «Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ», М., Просвещение, 2010 г. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

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 внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. 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:

- 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».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. 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 (Матвеев А.П., 2010) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2010). 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.

Программа рассчитана на занятия по 2 часа в неделю. Всего за учебный год составит 68 часов.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Продолжительности секционного занятия 60 минут.

Воспитательные задачи:

1. Приобретение опыта совместной творческой деятельности, развитие коммуникативных навыков и усвоение социальных норм.

2. Создание безопасных условий для осуществления учебно-воспитательного процесса.

3. Подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности.

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1.Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2.Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3.Ведения мяча	8
	1.4.Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

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.

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, перекаты).

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.

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.

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.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

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 обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6

5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2010).

Календарно – тематическое планирование.

10-11 класс

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Приме-чание
1.	02.09.19	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2.	09.09.19	Техника передвижения при нападении.	Техн.	
3.	11.09.19	Тактика нападения.	Такт.	
4.	11.09.19	Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	
5.	18.09.19	Контрольные испытания.	Контр.	
6.	18.09.19	Учебная игра. ОФП	Интегр.	
7.	25.09.18	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	
8.	25.09.18	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	
9.	02.10.18	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
10.	02.10.18	Учебная игра.	Интегр.	
11.	09.10.18	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
12.	09.10.18	Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	
13.	16.10.18	Специальная физическая подготовка.		
14-15	16.10.18 23.10.18	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
16.	23.10.18	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	
17.	06.11.18	Учебная игра.	Интегр.	
18.	06.11.18	Личная и общественная гигиена.	Теор.	

		ОФП	ОФП	
19.	13.11.18	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП	
20.	13.11.18	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	
21.	20.11.18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП	
22.	20.11.18	Учебная игра.	Интегр.	
23.	27.11.18	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	
24.	27.11.18	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП	
25-26- 27.	04.12.18 04.12.18 11.12.18	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	
28-29- 30.	11.12.18 18.12.18 18.12.18	способов ловли, передач, ведения, Применение изученных бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
31	25.12.18	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	
32	25.12.18	Контрольные испытания.	Контр.	
33	15.01.19	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП	
34	15.01.19	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.	
35	22.01.19	Командные действия в нападении.	Такт.	
36	22.01.19	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	
37	29.01.19	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	
38	29.01.19	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	
39	05.02.19	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
40	05.02.19	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
41	12.02.19	СФП	СФП	
42	12.02.19	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	
43	19.02.19	ОФП	ОФП	
44	19.02.19	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
45	26.02.19	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	

46	26.02.19	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
47	05.03.19	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	
48	05.03.19	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
49	12.03.19	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
50	12.03.19	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	
51	19.03.19	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
52	19.03.19	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
53	02.04.19	Методы спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	
54	02.04.19	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теор. СФП	
55	09.04.19	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	
56	09.04.19	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	
57	16.04.19	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	
58	16.04.19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	
59	23.04.19	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	
60	23.04.19	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Техн. Интегр	
61	30.04.19	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	
62	30.04.19	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
63	07.05.19	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	
64	07.05.19	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	

65	14.05.19	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
66	14.05.19	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	
67	21.05.19	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
68	21.05.19	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	