


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16»  «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/  Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	---	---

## Рабочая программа

спортивной секции «Баскетбол»

для обучающихся 7 – 8 классов

на 2017 - 2018 учебный год

срок реализации программы – 1 год

**Составитель:**

Пененко Ольга Михайловна,  
педагог организатор

г. Энгельс 2017

## Пояснительная записка

Настоящая программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (2004 года с изменениями и дополнениями), письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-11 классы», автор А.П. Матвеев, приказа МОиН РФ № 1008 от 29.08.13 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### Общая характеристика спортивного кружка

#### Цели и задачи

Баскетбол является одним из видов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности и уверенности в себе.

**Цели** дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

#### Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,
- дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

### Место курса внеурочной деятельности

Данная программа предназначена для обучающихся 7-8 классов в объеме 140 ч. Режим занятий 2 раз в неделю по 2ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Количество обучаемых — 20 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной и подготовительной групп здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

#### Система УМК

«Физическая культура. 5-7 класс», Учебник для общеобразовательных учреждений, авторы Т.П. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** программы физкультурно-спортивного направления кружка «Баскетбол» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять и формировать цель деятельности на занятиях, проговаривать последовательность действий во время занятия, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

### **Зачетные требования.**

- знать основные требования к организации и проведению занятий по баскетболу, место и значение игры в советской системе физического воспитания, основы техники игры, тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
- иметь практику судейства учебных игр по баскетболу.
- уметь организовать и провести соревнования между командами учебной группы.
- выполнить учебные нормативы по трем контрольным упражнениям:
  - а) Передача мяча двумя руками от груди в мишень диаметром 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м (количество) – 23;
  - б) 5 штрафных бросков (количество попаданий) - 3;
  - в) 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий) - 8;

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **1. Теоретические занятия**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма.

Основы методики обучения игре баскетбол. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в

нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Правила соревнований, их организация и проведение. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

## **2. Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Упражнения в парах. Упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивания вверх с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

### **Основы техники и тактики игры.**

#### Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

#### Техника владения мячом.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты.

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**3. Контрольные игры и соревнования.**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
-------	-----------------------	--

<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8</b>
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5
	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	1,5
	Профилактика заболеваемости и травматизма.	1
	Основы методики обучения игре баскетбол.	2,5
	Правила соревнований, их организация и проведение.	2,5
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>112</b>
	Общая физическая подготовка.	10
	Специальная физическая подготовка.	10
	Основы техники и тактики игры.	70
<b>3.</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>20</b>
	Учебные игры.	15
	Спортивные соревнования	5
<b>4</b>	<b>Всего</b>	<b>140</b>

**Календарно - тематическое планирование.**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Дата проведения	Корректировка
		всего	теория	практика		
1	Знакомство с целями и задачами образовательной программы. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения	2	0,5	1,5	5.09	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	2	0,2	1,8	6.09	
3	Гигиенические требования при занятиях спортом. Общая физическая подготовка. Техника бросков с различных дистанций.	2	0,2	1,8	12.09	
4	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники перемещений, финтов, обыгрыша.	2	-	2	13.09	
5	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	2	-	2	19.09	
6	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Правила игры.	2,5	-	2,5	20.09	
7	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Правила соревнований.	2	0,2	1,8	26.09	

8	Развитие быстроты в подвижных играх. Ведение мяча шагом и бегом. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	0,2	1,8	27.09	
9	Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх. Бросок мяча от плеча, после ведения.	2	-	2	3.10	
10	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	2	0,3	1,7	4.10	
11	Сочетание технических приемов: ведения, передач, бросков. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	10.10	
12	Общая физическая подготовка. Техника сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Способы подсчета пульса.	2	0,2	2	11.10	
13	Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Техника вырывания и выбивания мяча.	2	0,3	1,7	17.10	
14	Техника личной защиты: противодействие ведению, передачи. Способы контроля физических нагрузок.	2	0,3	2	18.10	
15	Общая физическая подготовка. Персональная защита по всей площадке.	2	-	2	24.10	
16	Совершенствование технических приемов: ведение – передача – броски. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	0,3	1,7	25.10	
17	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	2	-	2	31.10	
18	Общая физическая подготовка. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	2,5	-	2,5	1.11	
19	Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Техника вырывания и выбивания мяча.	2	-	2	7.11	
20	Правила соревнований и судейство. Общая физическая подготовка. Техника бросков с различных дистанций.	2	0,2	1,8	8.11	
21	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Способы регулирования и контроля физических нагрузок.	2	0,3	1,7	14.11	
22	Техника личной защиты: противодействие ведению, передачи. Быстрый прорыв в тройках.	2	-	2	15.11	
23	Развитие быстроты в подвижных играх. Групповые действия в защите.	2	-	2	21.11	
24	Общая физическая подготовка. Техника перемещений, финтов, обыгрыша. Броски с различных дистанций.	2	-	2	22.11	

25	Персональная защита. Броски с дальней дистанции. Способы регулирования и контроля физических нагрузок.	2	0,3	1,7	28.11	
26	Взаимодействие игроков в тройках. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	29.11	
27	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски со средней дистанции. Борьба под кольцом.	2,5	-	2,5	5.12	
28	Развитие скоростно-силовых качеств. Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	6.12	
29	Персональная защита. Техника бросков с дальней дистанции. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.	2	0,2	2	12.12	
30	Правила соревнований и судейство. Техника личной защиты: противодействие ведению, передачи.	2	0,5	1,5	13.12	
31	Взаимодействие игроков в парах, в тройках. Техника владения мячом. Учебная игра.	2	-	2	19.12	
32	Общая физическая подготовка. Техничко-тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	20.12	
33	Техника овладения мяча после броска соперников, организация быстрого прорыва в тройках. Закаливание организма спортсмена.	2	0,2	1,8	26.12	
34	Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх. Техничко-тактические действия в нападении.	2	-	2	27.12	
35	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бросков со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	16.01	
36	Игра под кольцом. Техника выполнения штрафных бросков. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи.	2	0,2	1,8	17.01	
37	Тактические действия в нападении. Броски с различных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	23.01	
38	Тактические действия в нападении. Броски с различных дистанций. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	0,2	1,8	24.01	
39	Общая физическая подготовка. Техника перемещений, финтов, обыгрыша. Броски с различных дистанций.	2	-	2	30.01	
40	Общая физическая подготовка. Перехват мяча. Профилактика спортивного травматизма.	2	0,2	1,8	31.01	
41	Взаимодействие игроков в тройках. Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	6.02	
42	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски со средней дистанции.	2	-	2	7.02	



	Техника борьбы под кольцом.					
43	Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	13.02	
44	Технико-тактические действия в защите: персональная защита. Совершенствование техники бросков с дальней дистанции.	2		2	14.02	
45	Совершенствование техники личной защиты: противодействие ведению, передачи. Быстрый прорыв в тройках.	2	-	2	20.02	
46	Совершенствование техники игры под кольцом. Совершенствование технике штрафных бросков.	2	-	2	21.02	
47	Тактика игры в нападении. Броски с различных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	27.02	
48	Тактика игры в нападении. Броски с различных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	28.02	
49	Развитие скоростно-силовых качеств, координации. Индивидуальные действия в нападении.	2	-	2	6.03	
50	Технико-тактические действия в защите: персональная защита. Совершенствование техники бросков с дальней дистанции.	2	-	2	7.03	
51	Совершенствование техники личной защиты: противодействие ведению, передачи. Быстрый прорыв в тройках.	2	-	2	13.03	
52	Совершенствование техники игры под кольцом. Совершенствование технике штрафных бросков.	2	-	2	14.03	
53	Тактические действия в нападении. Броски с различных дистанций.	2	0,5	1,5	20.03	
54	Тактические действия в нападении. Броски с различных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	27.03	
55	Совершенствование техники личной защиты: противодействие ведению, передачи. Быстрый прорыв в тройках.	2	-	2	28.03	
56	Правила соревнований и судейство. Развитие быстроты в подвижных играх. Технико-тактические действия в защите.	2	0,5	1,5	3.04	
57	Технико-тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	0,3	1,7	4.04	
58	Техника овладения мяча после броска соперников, организация быстрого прорыва в тройках.	2	-	2	10.04	
59	Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх. Технико-тактические действия в нападении.	2	-	2	11.04	
60	Совершенствование техники бросков со	2	-	2	17.04	

	средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.					
61	Совершенствование техники игры под кольцом. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	-	2	18.04	
62	Тактические действия в нападении. Броски с различных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	0,3	1,7	24.04	
63	Тактические действия в нападении. Броски с различных дистанций. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	25.04	
64	Совершенствование техники перемещений, финтов, обыгрыша. Броски с различных дистанций.	2	-	2	2.05	
65	Технико-тактические действия в защите: персональная защита. Совершенствование техники бросков с дальней дистанции.	2	0,3	1,7	8.05	
66	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника борьбы под кольцом.	2	-	2	15.05	
67	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	16.05	
68	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	22.05	
69	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	0,3	1,7	23.05	
70	Двусторонняя игра. Судейство игры	2	0,3	1,7	29.05	