

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение гимназия № 7  
г. Балтийск

Принята  
на НМС

Протокол №6 от 24.05.18г

 Е.Н. Макарова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Спортивного объединения

**Баскетбол**

**Направленность: физкультурно-спортивная**  
для учащихся 7-11 классов  
Срок реализации – 1 год

Программу разработал:  
Рослый Е.А.

г. Балтийск  
2018г.

## Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

- Уровнем выполнения нормативов;
- Полнотой приобретённых знаний;
- Прочностью освоения двигательных навыков;
- Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 14-18 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

**Цель:** пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма,

наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом этапе освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей, индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

**Возраст детей:** 14-18 лет. Численный состав группы 20-25 учащихся.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 168 часов, включая каникулярное время

### **Ожидаемые результаты**

Ученик будет знать:

- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со

средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			
		теория	практика	Само подготовка	Всего
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом	2			2
2	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Правила игры по баскетболу. История развития баскетбола.	4			4
3	Общефизическая подготовка	-	14	4	18
4	Специальная физическая подготовка	2	10	2	14
5	Передачи мяча: поступательные, встречные, сопровождающие	2	8	2	12
6	Ведение мяча: без зрительного контроля, зигзагом, двух мячей.	2	8	2	12

7	Обводка соперника с изменением: направления, скорости, высоты отскока	2	8	2	12
8	Броски в корзину с добиванием одной рукой и двумя. Дальние броски	2	12	2	16
9	Атака корзины	-	12	2	14
10	Тактические взаимодействия в нападении.	2	10	2	14
11	Тактические взаимодействия в защите.	2	10	2	14
12	Игровая подготовка.	-	20	2	22
13	Соревнования	-	10		10
14	Сдача контрольных нормативов.	-	4		4
	итого	20	126	22	168

### Содержание программы

Вводное занятие которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

История развития обучение баскетбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

#### Раздел «Двигательные умения и навыки»:

1. Общая и специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

3. Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальных для баскетболиста, как сила, скоростная выносливость.

4. Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.

5. Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением - являются основной техникой игры в баскетбол.

6. Тактика игры в баскетбол: понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

7. Закрепление и зачётные сдачи - в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам – передачи мяча партнеру, броски.

8. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов - проводятся учебные игры между собой.

9. Товарищеские игры (соревнования) - в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

10. Контрольные нормативы - сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

11. Итоговое занятие - проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

### Календарный учебный график Программы «Баскетбол»

Год реали зации прог рамм ы	Начало учеб ного года	1 чет верть	Кани кулы 1	2 чет верть	Кани кулы 2	3 чет верть	Кани кулы 3	4 чет верть	Летний период каникулы			Про должи тельност ь учеб ного года
									июнь	июль	август	
1 год	1-ая неделя сентябр я	9 недел ь	10 недел я	8 недел ь	19 недел я	10 недел ь	30 недел я	8 недел ь	4 недел и	5 недел ь	5 недел ь	42 недели

	Занятия по расписанию
	Самостоятельная работа, самоподготовка
	Работа в летнем оздоровительном лагере
	Подведение итогов

### Методическое обеспечение программы.

#### Формы проведения занятий

Объяснение и показ педагога, учебные игры под руководством педагога, внутришкольные соревнования, посещение и дальнейший анализ соревнований различного уровня.

#### Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесные, наглядные, работа под руководством педагога, практические, метод поощрения.

#### Дидактический материал

Видеозаписи игр профессиональных спортсменов

#### Техническое оснащение занятий

Спортивный зал, оснащенный для игры в баскетбол, баскетбольные мячи (не менее 15 штук), щиты с кольцами (2 комплекта), щиты тренировочные с кольцами (4 шт.), напольные стойки (не менее 10 штук), гимнастическая стенка (6 пролетов), гимнастические маты (3шт), скакалки (15шт), насос ручной со штуцером (1шт).

#### Формы подведения итогов

Контрольные упражнения. Участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

### **Список литературы**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ»,
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2014 год;
- А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2010 г.;
- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2010г;
- С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2014 год.
- Интернет-ресурсы
- Научно методический журнал «Физическая культура в школе»