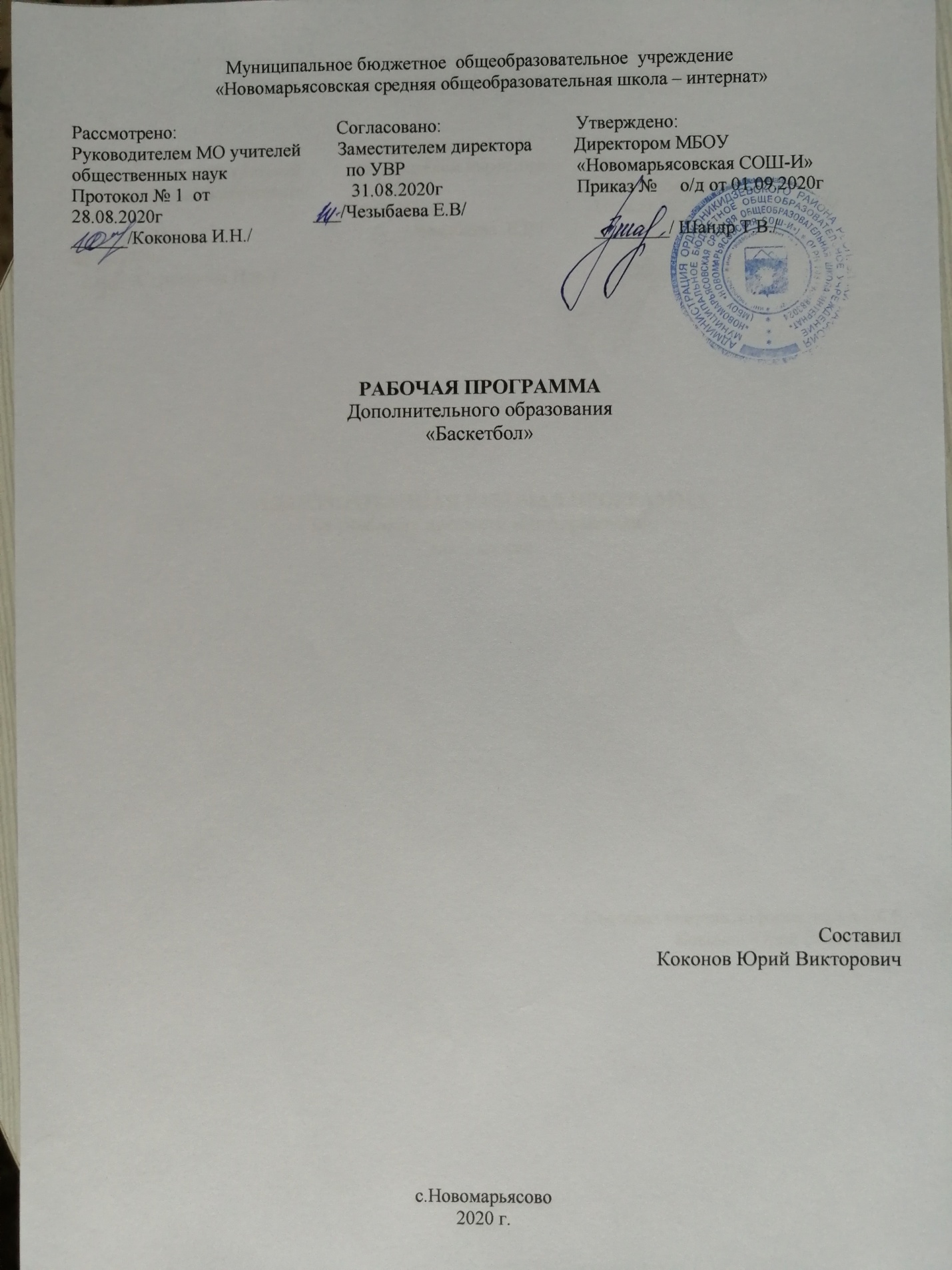
****

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основании:

* феде­рального государственного образовательного стан­дарта основного общего образования второго поколения;
* ООП МБОУ «Новомарьясовская СОШ-И».

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 программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

* 1. 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.

* 1. Овладение основными приемами техники и тактики игры.
  2. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
  3. 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.

Данная программа предусмотрена для проведения занятий в 7-11 классах. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

**2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.**

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные

• рассматривать физическую культуру как явление культуры;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные.коммуникативные, регулятивные

• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**3. Содержание учебной дисциплины.**

## 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. 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).
   2. Подвижные игры.
   3. Эстафеты.
   4. Полосы препятствий.
   5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

# Специальная физическая подготовка.

* 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
  2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
  3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
  4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.
   1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
   2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
      * с разной скоростью;
      * в одном и в разных направлениях.
   3. Передвижение правым – левым боком.
   4. Передвижение в стойке баскетболиста.
   5. Остановка прыжком после ускорения.
   6. Остановка в один шаг после ускорения.
   7. Остановка в два шага после ускорения.
   8. Повороты на месте.
   9. Повороты в движении.
   10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
   11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

# Ловля и передача мяча.

* 1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  3. Двумя руками от груди в движении.
  4. Передача одной рукой от плеча.
  5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  6. То же после ведения мяча.
  7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  9. Передача одной рукой снизу от пола.
  10. То же в движении.
  11. Ловля мяча после полуотскока.
  12. Ловля высоко летящего мяча.
  13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  14. Ловля катящегося мяча в движении.

# Ведение мяча.

* 1. На месте.
  2. В движении шагом.
  3. В движении бегом.
  4. То же с изменением направления и скорости.
  5. То же с изменением высоты отскока.
  6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

# Броски мяча.

* 1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  9. В прыжке одной рукой с места.
  10. Штрафной.
  11. Двумя руками снизу в движении.
  12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  13. В прыжке со средней дистанции.
  14. В прыжке с дальней дистанции.
  15. Вырывание мяча.
  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.
9. **Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название темы** | **К – во часов** |
| **План** | **факт** |
|  | 02.10 |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | 1 |
|  | 07.10 |  | Техника передвижения приставными шагами. | 1 |
|  | 09.10 |  | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
|  | 14.10 |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | 1 |
|  | 16.10 |  | Техника передвижения при нападении | 1 |
|  | 21.10 |  | Техника передвижения при нападении | 1 |
|  | 23.10 |  | Способы ловли мяча. | 1 |
|  | 28.10 |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 1 |
|  | 30.10 |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 |
|  | 06.11 |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | 1 |
|  | 11.11 |  | Техника ведения мяча. | 1 |
|  | 13.11 |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 |
|  | 18.11 |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | 1 |
|  | 20.11 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
|  | 25.11 |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | 1 |
|  | 27.11 |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 1 |
|  | 02.12 |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | 1 |
|  | 04.12 |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 |
|  | 09.12 |  | Контрольные испытания. | 1 |
|  | 11.12 |  | Командные действия в нападении. | 1 |
|  | 16.12 |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 |
|  | 18.12 |  | Многократное выполнение технических приемов. | 1 |
|  | 23.12 |  | Учебная игра. | 1 |
|  | 25.12 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
|  | 13.01 |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 |
|  | 15.01 |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 |
|  | 20.01 |  | Командные действия в нападении. | 1 |
|  | 22.01 |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 |
|  | 27.01 |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 |
|  | 29.01 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
|  | 03.02 |  | Индивидуальные действия при нападении. | 1 |
|  | 05.02 |  | Индивидуальные действия при нападении. | 1 |
|  | 10.02 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 |
|  | 12.02 |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 1 |
|  | 17.02 |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | 1 |
|  | 19.02 |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 1 |
|  | 24.02 |  | Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |
|  | 26.02 |  | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1  1 |
|  | 03.03 |  | Совершенствование техники передачи мяча. | 1 |
|  | 05.03 |  | Тактика защиты. | 1 |
|  | 10.03 |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | 1 |
|  | 12.03 |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | 1 |
|  | 17.03 |  | Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 |
|  | 19.03 |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
|  | 24.03 |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 |
|  | 26.03 |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | 1 |
|  | 31.03 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 |
|  | 02.04 |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | 1 |
|  | 07.04 |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 1 |
|  | 09.04 |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 |
|  | 14.04 |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | 1 |
|  | 16.04 |  | Защитные стойки. Защитные передвижения. | 1 |
|  | 21.04 |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 |
|  | 23.04 |  | Учебная игра. | 1 |
|  | 28.04 |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | 1 |
|  | 30.04 |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | 1 |