**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 80 с углубленным изучением английского языка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и согласовано на заседании МОПротокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В. Соколова) | «Утверждаю»Приказ по школе № 332 от «31» августа 2020 г. |

**Рабочая программа**

**Кружка “баскетбол“**

Автор : Звездов И.А.

Учитель физической культуры

**Г.Ярославль**

**2020-2021 учебный год.**

**Цель, задачи и содержание программы**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений для учеников 5,6,7 классов.

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, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

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 приёмами 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;

**Содержание программы.**

Материал нашей программы даётся в трёх 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 определённые двигательные качества.

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

**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 1,5-2 часа 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.[20]

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Стойки для обводки – 6 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 3шт.
6. Скакалки – 30 шт
7. Мячи набивные различной массы – 15 шт.
8. Мячи баскетбольные – 20 шт.

**Учебно-тематический план на 1 год обучения**

Группа 1-го года обучения (34 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы знаний | 3 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 10 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 |
| 4 | ОФП | 10 |
| 5 | Соревнования | 1 |

**Тематика занятий:**

Группа первого года обучения

**Основы знаний** (3 часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

**Техническая подготовка** (10 часов)

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

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение 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. Защитные действия 1Х1.

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

**Тактическая подготовка** (10 часов).

Тактика свободного падения. 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 упрощённым 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, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд, 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 500-2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. 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», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Соревнования** 1 час. Принять участие в одних соревнованиях

Тематическое планирование 1 год обучения (68 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Базовые упр. ОФП |  |
| 2 | Базовые упр. ОФП |  |
| 3 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 4 | Базовые упр. ОФП |  |
| 5 | Базовые упр. ОФП |  |
| 6 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 7 | Базовые упр. ОФП |  |
| 8 | Базовые упр. ОФП |  |
| 9 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 10 | Базовые упр. ОФП |  |
| 11 | Базовые упр. ОФП |  |
| 12 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 13 | Базовые упр. ОФП |  |
| 14 | Базовые упр. ОФП |  |
| 15 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 16 | Базовые упр. ОФП |  |
| 17 | Базовые упр. ОФП |  |
| 18 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 19 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 20 | Пасы, броски, двушажная техника, уч.игра |  |
| 21 | Пасы, броски, двушажная техника, уч.игра |  |
| 22 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 23 | Спец. Упр. ОФП. Броски |  |
| 24 | Уч.игра |  |
| 25 | Уч.игра, броски |  |
| 26 | ОФП, пасы |  |
| 27 | ОФП, пасы, учебная игра |  |
| 28 | Пасы, броски, двушажная техника |  |
| 29 | Пасы, броски, двушажная техника |  |
| 30 | Быстрый прорыв в двойке, уч.игра |  |
| 31 | Теоретическая подготовка |  |
| 32 | Уч.игра |  |
| 33 | Пасы и броски, ОФП |  |
| 34 | ОФП, теория ,  |  |
| 35 | Базовые упр. ОФП |  |
| 36 | Базовые упр. ОФП |  |
| 37 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 38 | Базовые упр. ОФП |  |
| 39 | Базовые упр. ОФП |  |
| 40 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 41 | Базовые упр. ОФП |  |
| 42 | Базовые упр. ОФП |  |
| 43 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 44 | Базовые упр. ОФП |  |
| 45 | Базовые упр. ОФП |  |
| 46 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 47 | Базовые упр. ОФП |  |
| 48 | Базовые упр. ОФП |  |
| 49 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 50 | Базовые упр. ОФП |  |
| 51 | Базовые упр. ОФП |  |
| 52 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 53 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 54 | Пасы, броски, двушажная техника, уч.игра |  |
| 55 | Пасы, броски, двушажная техника, уч.игра |  |
| 56 | Спец. Упр. ОФП |  |
| 57 | Спец. Упр. ОФП. Броски |  |
| 58 | Уч.игра |  |
| 59 | Уч.игра, броски |  |
| 60 | ОФП, пасы |  |
| 61 | ОФП, пасы, учебная игра |  |
| 62 | Пасы, броски, двушажная техника |  |
| 63 | Пасы, броски, двушажная техника |  |
| 64 | Быстрый прорыв в двойке, уч.игра |  |
| 65 | Теоретическая подготовка |  |
| 66 | Уч.игра |  |
| 67 | Пасы и броски, ОФП |  |
| 68 | ОФП, теория ,  |  |