|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «Утверждаю»Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Архагов Х.Ш.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа секции**

**по баскетболу**

**Количество часов:**

Всего 102 часа; в неделю 3 час

**Классы: 7, 8**

 **Учитель физической культуры**

 **Аджиев Руслан Юнусович**

 **2020-2021 уч. год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» — 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ «», принятому 29 августа 2014 года, по которому на кружковую работу по баскетболу отводится по 3 учебных часа в неделю в 7,8 классах.
Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура»
Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе
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, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.
Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи
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 приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплини¬рованности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической под¬готовки школьников по баскетболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **КОЛИЧ. ЧАСОВ** | **ТЕМЫ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** |
| **ФАКТ** | **ПЛАН** |
|  |  | **ОФП** |
| 1 | 3 | Строевые упражнения  | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. |  |  |
| 2 | 3 | Строевые упражнения  | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. |  |  |
| 3 | 3 | ОРУ без предметов  | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. |  |  |
| 4 | 3 | ОРУ без предметов  | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. |  |  |
| 5 | 3 | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. |  |  |
| 6 | 3 | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. |  |  |
|  |  | **Специальная подготовка** |
| 7 | 3 | Ведение мяча правой левой рукой. | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |  |  |
| 8 | 3 | Ведение мяча правой левой рукой. | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |  |  |
| 9 | 3 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. |  |  |
| 10 | 3 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. |  |  |
| 11 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. |  |  |
| 12 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. |  |  |
| 13 | 3 | Штрафной бросок. | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. |  |  |
| 14 | 3 | Штрафной бросок. | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. |  |  |
| 15 | 3 | Броски в корзину. | Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. |  |  |
| 16 | 3 | Броски в корзину. | Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. |  |  |
|  |  | **Техническая подготовка** |
| 17 | 3 | Техника нападения | Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. |  |  |
| 18 | 3 | Техника нападения | Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. |  |  |
| 19 | 3 | Техника защиты | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. |  |  |
| 20 | 3 | Техника защиты | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. |  |  |
| 21 | 3 | Техника овладения мячом | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. |  |  |
| 22 | 3 | Техника овладения мячом | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. |  |  |
| 23 | 3 | Техника передвижения | Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. |  |  |
| 24 | 3 | Техника передвижения | Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. |  |  |
|  |  | **Тактическая подготовка** |
| 25 | 3 | Тактика нападения. | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. |  |  |
| 26 | 3 | Тактика нападения. | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. |  |  |
| 27 | 3 | Групповые действия. | Взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков -«треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. |  |  |
| 28 | 3 | Групповые действия. | Взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков -«треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. |  |  |
| 29 | 3 | Командные действия. | Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |  |  |
| 30 | 3 | Командные действия. | Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. | 15 | 6 |
| 31 | 3 | Тактика защиты. | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |  |  |
| 32 | 3 | Тактика защиты. | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |  |  |
| 33 | 3 | Техника безопасности | Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. |  |  |
| 34 | 3 | Техника безопасности | Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЧАСОВ:   102        |  |  |  |