# 1.Баскетбол

# Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 1часу в неделю (34 часа) для учащихся 5- х -9х классов

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической..

Содержание данной образовательной программы соответствует спортивно-оздоровительной направленности.

# Планируемые результаты

Планируемыми образовательными результатами программы являются:

## Предметные

* Обучить теоретическим основам баскетбола.
* Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

* Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
* Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

## Метапредметные

* Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
* Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
* Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

## Личностные

* Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
* Формирование здорового образа жизни.
* Воспитание умения действовать в команде.
* Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

# Ожидаемые результаты:

**К концу первого полугодия дети должны**:

## Знать

– технику безопасности при занятиях спортивными играми;

* историю Российского баскетбола;
* лучших игроков края и России;
* знать простейшие правила игры.

## Уметь

* выполнять перемещения в стойке;
* остановку в два шага и прыжком;
* выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
* бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
* владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

# К концу года обучения:

## Знать

* правила личной гигиены;
* следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
* знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

## Уметь

* передвигаться в защитной стойке;
* выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
* ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
* выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
* владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
* играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

# Содержание курса

# Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

# Теоретическая подготовка Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

# Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

# 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

# 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

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

1. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
2. Перехват мяча.
3. Борьба за мяч после отскока от щита.
4. Быстрый прорыв.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.
7. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

# Тематическое планирование деятельности

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Рабочая пр ограмма** |  |  |
|  |  | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 6 | - | 6 |
| 6. | Тестирование | 6 | - | 6 |
| **Ито го:** |  | **34** | **4** | **30** |

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Тип**  **подготовки** | | **Кол-во часов** |
| 1 | Развитие баскетбола в России | Теор. | | 1 |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | Теор. | | 1 |
| **Общая и специальная физическая подготовка** | | | | |
| 3 | Единая спортивная классификация. ОФП | Теор. ОФП | | 1 |
| 4 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | | 2 |
| 5 | Контрольные испытания. Учебная игра. | Контр. Интегр. | | 1 |
| 6 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт. Интегр. | | 1 |
| 7 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | | 1 |
| 8 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн. СФП | | 2 |
| 9 | Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП | Контр. Техн. СФП | | 1 |
| 10 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. | | 1 |
| **Основы техники и тактики игры** | | | | |
| 11 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | | Теор. ОФП  Техн. | 1 |
| 12 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | | Теор. СФП  Техн. | 1 |
| 13 | Контрольные испытания. Учебная игра. | | Контр. Интегр. | 1 |
| 14 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | | Теор. СФП  Техн. | 2 |
| 15 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | | Техн. Интегр | 2 |
| 16 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | | Теор. Интегр. Техн. | 1 |
| 17 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на | | Такт. | 2 |
|  | площадке. | |  |  |
| **Контрольные игры и соревнования** | | | | |
| 18 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | | Теор. Интегр. | 2 |
| **Тестирование** | | | | |
| 19 | История развития баскетбола. Контрольные испытания. | | Теор. Контр. | 1 |
| 20 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | |  | 1 |
| 21 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | | Техн. | 1 |
| 22 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | | Интегр. | 1 |
| 23 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | | Интегр. | 1 |
|  | **Итого:** | |  | 34 |