Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Досатуйская средняя общеобразовательная школа

****

Программа спортивной секции

«Баскетбол»

Срок реализации 1 год



Составитель: Стрельников Сергей Владимирович,

 руководитель секции

п.Досатуй

 2017г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В. И. Ляха (7-е издание, 2012 г. изд. Просвещение)

Программа курса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

  Занятия в  секции  баскетбол  проводятся с целью:

углубить знания по игре в баскетбол;

расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей и нравственных качеств;

приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

  Программа секции по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Методическое обеспечение:**

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов

В. И Лях

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

**Календарно-тематическое планирование занятий**

**секции по баскетболу**

**на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Кол-во часов | Тема |
|  1 |   | 1 | Техника безопасности на занятияхИгры с элементами баскетбола |
| 2 |   | 1 | Разновидности прыжковЭстафеты и игры с мячом |
| 3 |   | 1 | Равномерный медленный бег до 10минРазновидности прыжков Игры с мячом |
| 4 |   | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалкиИгры с мячом  |
| 5 |   | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Упражнения с набивными мячами |
| 6 |   | 1 | Игры на развитие ловкости |
|   7 |   |  1 |  Упражнения с предметами на развитие координации движений |
| 8 |   | 1 |  Упражнения на развитие гибкости  |
| 9 |   | 1 | Стойки игрока. Перемещения |
| 10 |   | 1 | Остановка двумя шагами и прыжкомПовороты без мяча и с мячом |
| 11 |   | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| 12 |   | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 13 |   | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 14 |   | 1 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника |
| 15 |   | 1 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника |
| 16 |   | 1 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника |
| 17 |   | 1 | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника  |
| 18 |   | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием |
| 19 |   | 1 | Техника ведения мяча |
| 20 |   | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием |
| 21 |   | 1 | Перехват мяча |
| 22 |   | 1 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| 23 |   | 1 | Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении |
| 24 |   | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой |
| 25 |   | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении |
| 26 |   | 1 | Эстафеты с мячом |
|  27 |   |   1 | Бросок мяча двумя руками снизуУчебная игра баскетбол |
| 28 |   | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 29 |   | 1 | Тактика свободного нападенияНападение быстрым прорывом (5:2) |
| 30 |   | 1 | Тактика свободного нападенияНападение быстрым прорывом (5:2) |
| 31 |   | 1 | Тактика свободного нападенияНападение быстрым прорывом (5:2) |
| 32 |   | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
|   33 |   |   1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 34 |   | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 35 |   | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 36 |   | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 37 |   | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 38 |   | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 39 |   | 1 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 40 |   | 1 | Игра <<Мяч капитану>> |
| 41 |   | 1 | Игра <<Мяч капитану>> |
| 42 |   | 1 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 43 |   | 1 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 44 |   | 1 | Передвижение на лыжах до 3км |
| 45 |   | 1 | Игры на лыжах |
| 46 |   | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 47 |   | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 48 |   | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 49 |   | 1 | Игры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 50 |   | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола  |
| 51 |   | 1 | Игры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 52 |   | 1 | Игры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
|   53 |   |   1 | Игры и игровые задания2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 54 |   | 1 | Игра по правилам баскетбола |
|  55 |   | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |
| 56 |   | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 57 |   | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 58 |   | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 59 |   | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 60 |   | 1 | Игра по правилам баскетбола |
|  61 |   |  1 |   |
| 62 |   | 1 | Равномерный медленный бег до 10 минУпражнения с набивными мячами  |
| 63 |   | 1 | Игры с элементами баскетбола |
| 64 |   | 1 | Игры с элементами баскетбола |
| 65 |   | 1 | Прыжки. Бросок набивного мячаИгра баскетбол |
| 66 |   | 1 | Игры и эстафеты |
| 67 |   | 1 | Игры и эстафеты |
| 68 |   | 1 | Игры и эстафеты |