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 занятиях  Игры с элементами баскетбола |
| 2 |  | 1 | Разновидности прыжков  Эстафеты и игры с мячом |
| 3 |  | 1 | Равномерный медленный бег до 10мин  Разновидности прыжков   Игры с мячом |
| 4 |  | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалки  Игры 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 прыжком  Повороты 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 снизу  Учебная игра баскетбол |
| 28 |  | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 29 |  | 1 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 30 |  | 1 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 31 |  | 1 | Тактика свободного нападения  Нападение 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 задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 50 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 51 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 52 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 53 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 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 мин  Упражнения с набивными мячами |
| 63 |  | 1 | Игры с элементами баскетбола |
| 64 |  | 1 | Игры с элементами баскетбола |
| 65 |  | 1 | Прыжки. Бросок набивного мяча  Игра баскетбол |
| 66 |  | 1 | Игры и эстафеты |
| 67 |  | 1 | Игры и эстафеты |
| 68 |  | 1 | Игры и эстафеты |