

Белоярк, 2019  
Муниципальное образование Приуральский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение Школа с. Белоярк

«РАССМОТРЕНО»  
на МО учителей  
физической культуры  
и ОБЖ  
Протокол № 1  
От 28 августа 2019 г.  
Руководитель МО  
-----\Е. Д. Загребельный\

«ПРИНЯТО»  
на заседании ШМС  
Протокол № 1  
от 30 августа 2019 г.  
Председатель ШМС  
-----\Герасимова Н. Ю.\



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Баскетбол»**  
**Направление: физкультурно-оздоровительное**

Возраст детей: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик программы  
Загребельный Евгений Дмитриевич,  
учитель физической культуры

Белоярк, 2019

**"Баскетбол". 10-11 кл**

## Содержание

1. Пояснительная записка
1.1. Введение
1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению .
1.3. Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий
1.4. Содержание программы и методические рекомендации
2. Планируемые результаты освоения учащимися программы.
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы по баскетболу.
2.2. Требования к знаниям и умениям, которые могут приобрести учащиеся в процессе реализации программы баскетболу.
2.3. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения данной программы.
3. Материально-техническое обеспечение
4. Список литературы
5. Тематическое планирование
6. Календарно-тематическое планирование
7. Приложение

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Введение

Спортивная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям дополнительной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на дополнительную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений дополнительной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по баскетболу учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

### **1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.**

Программа дополнительной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### **1.3. Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий.**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 10-11 классов. Именно принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е.

1ч 30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

#### **1.4. Содержание программы и методические рекомендации**

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час 30 мин. в неделю: 10-11 классы - 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### **2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### Оздоровительные результаты:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

### 2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы.

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

**должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**2.2.** В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

**смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

#### 4. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 10-11 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

#### 5. Тематическое планирование

##### Тематическое планирование 10-11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	Передачи мяча	6	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного



2	Перехваты мяча	6	отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
3	Броски мяча в кольцо	6	
4	Совершенствовать технику владения мячом.	10	
5	Двусторонняя учебная игра	20	
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	10	
7	Командные тактические действия в нападении и защите	5	
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	5	
	Итого 68 часов.		

#### Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

№	Тема занятия	
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	2
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	2
3	Ведение мяча с изменением направления движения	2
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	2
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	2
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	2
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	2
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	2
9	Передачи мяча в игре.	2
10	Передачи мяча в игре.	2
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	2

12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	2
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	2
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	2
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	2
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	2
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	2
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	2
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	2
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	2
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	2
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	2
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	2
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	2
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	2
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	2
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	2
32	Учебная игра. Личная защита.	2
33	Учебная игра. Личная защита.	2
34	Учебная игра. Личная защита.	2
35	Учебная игра. Личная защита.	1