



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол № 1 от 29.08.2019г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ФК и ОБЖ
Протокол № 1 от 28.08.2019г.



Утверждаю
Директор гимназии
Морозова М.В.

"02" сентября 2019 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»

10 класс

количество часов 68

Составитель программы:
Зизевская Евгения Васильевна,
учитель физической культуры.

Новокузнецкий ГО

2019



Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»: личностные и метапредметные

Личностные

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-



- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
 - 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
 - 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
 - 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;



- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание предмета

Тема 1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Тема 2. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Тема 3. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия. Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями,



с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3 x 20 - 30 м.; 2 - 3 x 30 - 40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий — от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревновании с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Бег с



остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (3-6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360⁰ прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры. Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из и.п. стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см без отягощения, с отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки через скакалку. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Тема 6. Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки,

	<p>РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА</p>	<p>страница 7 из 10</p>
---	----------------------------------	-------------------------

а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия; взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Тема 7. Контрольные игры и соревнования. Соревнование по баскетболу.

Тема 8. Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тема 9. Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 60 м.



2. Прыжок в длину с места.

3. Бег 20 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.

2. Штрафные броски.

3. Броски в движении после ведения.

4. Броски с точек.

Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч ему подаёт партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий.

Ведение мяча 20 м. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом: **точки 1 и 2** – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца; **точки 3 и 4** – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита; **точки 5 и 6** – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); **точки 7 и 8** – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита; **точки 9 и 10** – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита. Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции



центра кольца для групп начальной подготовки - 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5м.

Формы организации

Спортивная секция.

Виды деятельности

Игровая, практическая.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов, отводимое на изучение раздела, темы
1-2.	Правила безопасности в спортивном зале и на площадке. Предупреждение спортивных травм, гигиенические требования.	2
3-4.	Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Стойка игрока, перемещения в стойке.	2
5-6.	Ловля и передача мяча. Броски с места. Эстафеты с мячами	2
7-8.	Ведение мяча на месте, в движении. Ловля и передача в парах в движении. Игра «Борьба за мяч».	2
9-10.	Круговая тренировка на развитие координационных и скоростных способностей. Учебная игра.	2
11-12.	Передача и ловля высоко летящего мяча. Бросок в движении после ведения. Учебная игра.	2
13-14.	Помощь в судействе. Учебная игра.	2
15-16.	Ведение с изменением направления, скорости. Выход на свободное место с целью атаки противника.	2
17-18.	Круговая тренировка. Учебная игра.	2
19-20.	Броски с места и в движении. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2
21-22.	Комбинации освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	2
23-24.	Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Учебная игра 4×4, 5×5.	2
25-26.	Круговая тренировка. Игры "Борьба за мяч", "Мяч среднему".	2



27-28.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.	2
29-30.	Броски с места одной рукой от плеча. Учебная игра 5×5.	2
31-32.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Учебная игра.	2
33-34.	Ведение мяча. Бросок в движении после ловли. Учебная игра.	2
35-36.	Вырывание, выбивание мяча. Ловля и передача мяча с пассивным противодействием защитника.	2
37-38.	Перехват мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебная игра.	2
39-40.	Броски в движении после ловли, после ведения. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Личная система защиты.	2
41-42.	Ведение мяча с активным противодействием защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2
43-44.	Круговая тренировка на развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	2
45-46.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Личная система защиты. Учебная игра.	2
47-48.	Броски с дальней дистанции. Игры "Борьба за мяч", "Рывок за мячом".	2
49-50.	Взаимодействие трёх игроков. Личная защита по всей площадке. Учебная игра.	2
51-52.	Ведение с изменением скорости, направления. Ведение "змейкой". Учебная игра.	2
53-54.	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине. Учебная игра.	2
55-56.	Выход на свободное место с целью остановки противника. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	2
57-58.	Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине с изменением направления движения. Учебная игра.	2
59-60.	Взаимодействие двух нападающих: рывок за спиной защитника. Учебная игра.	2
61-62.	Взаимодействие двух нападающих: передача и бросок из-за заслона наведением. Учебно-тренировочная игра.	2
63-64.	Взаимодействие двух нападающих: передача и проход из-за заслона наведением. Учебная игра.	2
65-66.	Игровые задания с применением изученных приёмов. Учебная игра. Помощь в судействе.	2
67-68.	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2