

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов  
№10 городского округа Тольятти

---

**РАССМОТРЕНО:**

Кафедра естественно-  
научных дисциплин  
Протокол № 1  
от 29 августа 2016г

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
(Протокол № 1 от 30.08.16)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБУ СОШ №10  
Е.А. Жилкина  
Приказ № 447 от 2.09.16



**Спортивно-оздоровительное направление**  
**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**«АЗЫ БАСКЕТБОЛА»**  
1 час в неделю (34 часа в год –8 классы)

Разработчик:

Гарипов Р.Р., Варванина М.И., Селецкая Н.С.  
учитель физической культуры

Тольятти 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, рост наркомании, алкоголизма, деградации личности, рост заболеваемости. К окончанию обучения в школе, по данным организации здравоохранения России, остается от 3 до 6% здоровых школьников. Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия все больше сближаются. Однако с каждым годом объем двигательной активности человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Это было многократно подтверждено различными экспериментами.

**Баскетбол** – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела в длину; броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Школьники, занимающиеся баскетболом, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют, лучше учатся, активнее участвуют во всех мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях показывают результаты лучше, чем у других ребят. Эти преимущества баскетболистов, несомненно, являются результатом самой игры.

Ребята всех возрастов приняли спортивную игру в баскетбол, как свою любимую игру и она привилась в их среде настолько, что мы педагоги дополнительного образования не могли остаться в стороне от столь массового увлечения.

Данная образовательная программа разработана на основе УМК: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол». Г.А Колодницкий. М- «Просвещение» 2011 год.

Программа позволяет развивать физические способности обучающихся. Педагог, проанализировав возможности, заинтересованность детей и родителей, может выбрать подходящий вариант реализации программы.

На первый год обучения отводится – 1 часа в неделю, 35 часа - в год.

Занятия должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры в баскетбол.

Программой предусматриваются группы, состоящие из 20 человек

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, – 12-13 лет.

В секцию баскетбола принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

**Цель:** формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- научить свободно и правильно применять правила в игре.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки,

дисциплинированности;

- оказывать помощь воспитанникам в самопознании, в самореализации;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- способствовать сплочению коллектива.

***Развивающие:***

- способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;
- содействовать правильному физическому развитию;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни; способствовать развитию трудолюбия, воли к победе.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Тематическое планирование**  
**1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1
2	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1
3	Остановки: двумя шагам, прыжком	1
4	Прыжки, повороты вперед, назад	1
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
6	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1
9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10	Передача мяча двумя руками сверху	1
11	Передача мяча одной рукой снизу вперед	1
12	Передача мяча одной рукой снизу назад	1
13	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1
16	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1
17	Бросок двумя руками от груди с места	1
18	Бросок одной рукой от плеча с места	1
19	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1
20	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1
21	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1
22	Вырывание мяча из рук соперника	1
23	Накрывание мяча при броске	1
24	Финты без мяча	1
25	Финты с мячом	1
26	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
27	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
28	Индивидуальные действия в нападении в защите	1
29	Взаимодействие двух игроков	1
30	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1
31	Двусторонняя учебная игра	1
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
33	Игры, развивающие физические способности	1
34	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.	1

## 2 год обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1
2	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1
3	Остановки: двумя шагам, прыжком	1
4	Прыжки, повороты вперед, назад	1
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
6	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1
9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10	Передача мяча двумя руками сверху	1
11	Передача мяча одной рукой снизу вперед	1
12	Передача мяча одной рукой снизу назад	1
13	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1
16	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1
17	Бросок двумя руками от груди с места	1
18	Бросок одной рукой от плеча с места	1
19	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1
20	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1
21	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1
22	Вырывание мяча из рук соперника	1
23	Накрывание мяча при броске	1
24	Финты без мяча	1
25	Финты с мячом	1
26	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
27	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
28	Индивидуальные действия в нападении в защите	1
29	Взаимодействие двух игроков	1
30	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1
31	Двусторонняя учебная игра	1
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
33	Игры, развивающие физические способности	1
34	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	1

### 3 год обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1
2	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	1
3	Остановки: двумя шагам, прыжком	1
4	Прыжки, повороты вперед, назад	1
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	1
6	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	1
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
8	Передача мяча одной рукой от плеча	1
9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
10	Передача мяча двумя руками сверху	1
11	Передача мяча одной рукой снизу вперед	1
12	Передача мяча одной рукой снизу назад	1
13	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	1
14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	1
16	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	1
17	Бросок двумя руками от груди с места	1
18	Бросок одной рукой от плеча с места	1
19	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1
20	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1
21	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1
22	Вырывание мяча из рук соперника	1
23	Накрывание мяча при броске	1
24	Финты без мяча	1
25	Финты с мячом	1
26	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	1
27	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	1
28	Индивидуальные действия в нападении в защите	1
29	Взаимодействие двух игроков	1
30	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1
31	Двусторонняя учебная игра	1
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
33	Игры, развивающие физические способности	1
34	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.	1

## Содержание программы

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательных организаций занимаются баскетболом в спортивной секции общеобразовательной организации, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по баскетболу являются:

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

Обучение игре начинается с изучения отдельных приёмов (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

В основе успешного выполнения всех технических приемов в баскетболе лежит умение хорошо владеть мячом (хорошо развитое чувство мяча). Поэтому в подготовительную часть занятия целесообразно включать различные упражнения с баскетбольным мячом, не содержащие непосредственно игровых приемов.

*Упражнения с баскетбольным мячом:*

- и. п. – ноги врозь, мяч внизу; присесть и поднять мяч над головой;
- и. п. – мяч над головой; выполнить выпады вправо (влево), подавая мяч вперед;
- и. п. – ноги шире плеч, мяч впереди; наклониться вперед, подбросить мяч между ног вверх, выпрямиться с поворотом вправо (влево) и поймать мяч двумя руками (рис. 1, а);
- и. п. – ноги шире плеч, мяч вверху; выполнить наклон вниз с последующим броском мяча между ногами за спину вверх, затем, выпрямляясь, развернуться на 180° и поймать мяч над головой (рис. 1, б);
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками (рис. 1, в);
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, выпрыгнуть и поймать его в прыжке;
- и. п. – упор лежа сзади, ноги согнуты, мяч на животе; перемещаться «крабом» в различных положениях, удерживая мяч (рис. 1, г);
- и. п. – мяч перед собой; переключая мяч из одной руки в другую, выполнить круговые движения мячом вокруг шеи, туловища вправо (влево) (рис. 1, д);
- и. п. – ноги шире плеч; перевести мяч с руки на руку вокруг правой (левой) ноги (рис. 1, е);
- и. п. – полу присед; перевести мяч с руки на руку вокруг ног (рис. 1, ж);
- и. п. – ноги шире плеч; перевести мяч с руки на руку «восьмеркой» вокруг и между ног (рис. 1, з);



- и. п. - стойка баскетболиста: выполнять ведение мяча между ног по «восьмерке», поочередно обводя правую и левую ногу;

- и. п. стойка на правом (левом) колене: выполнить ведение мяча сначала вокруг впереди стоящей ноги, затем вокруг обеих ног (рис. 1, и)

При проведении двусторонних учебных игр необходимо распределять занимающихся по командам с учетом уровня их подготовленности. В игре занимающиеся должны использовать весь свой арсенал технико-тактических приемов и действий. Целесообразно поощрять успешное применение тактического группового взаимодействия «передай мяч и выходи на свободное место» дополнительными премиальными очками. Замены следует производить после заброшенного мяча или через каждые 2-3 мин.

Чтобы избежать затраты времени на ведение мяча, следует ограничить количество попыток ведения в одной атаке тремя-четырьмя. В защите обучаемые должны играть по принципу «игрок держит игрока». Целесообразно к судейству игры привлекать учащихся в качестве помощников судьи.

В игровой деятельности необходимо постоянно обращать внимание на индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, как в нападении, так и в защите.

При оценивании действий игрока без мяча следует учитывать:

- выбор благоприятной позиции для получения мяча;
- своевременный выход на выбранную позицию;
- опеку игрока команды соперника без мяча;
- защитные действия против игрока с мячом;
- способы перемещения по площадке.

При оценке действий игрока с мячом следует учитывать:

- умение маскировать свои действия финтами;
- точность передачи мяча;
- технику и скорость ведения мяча;
- выход на удобную позицию для выполнения броска и его точность.