

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 24» г. Калуги**

Рассмотрено на заседании кафедры прикладных предметов протокол от 29.08.2016 № 1 Зав.каф. <u>Котелович П.И.</u> Котелович П.И.	Принято педагогическим советом  Протокол №1 от 30.08.2016 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Гимназия № 24» г. Калуги <u>Фёдорова Г.А.</u> Приказ № 67А/01-08 от 01.09.2016
---	--	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по предмету «Баскетбол»  
9-11 класс  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Разработчики программы:  
Котелович П.И., учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Калуга  
2016

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная 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 внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную 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 внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6—9 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 внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)
- 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”.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

**Программа построена на принципах:**

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

**Продолжительность программы:** Объем программы 35 часов, рассчитанных на год.

Наполняемость групп – 15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

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

## **2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 6-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю.

Программа построена на основании современных научных представлений о

физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **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.

### **3.ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» учащиеся должны достигнуть определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

- 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 внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности 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.

**Воспитательные результаты** внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

*Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- 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.

## 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		В процессе занятий		
1.	Правила безопасности на занятиях;			
2.	Основные правила игры в баскетбол.			
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.			
4.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.			
Практические занятия		35 ч.		
Физическая подготовка		10 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			2 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			2 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			2 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			2 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			2 ч.
Техника игры в баскетбол		13 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			1 ч.
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			2 ч.
	- передача мяча;			2 ч.
	- броски в корзину;			2 ч.
	- ведение мяча;			2 ч.

	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			2 ч.
Тактика игры в баскетбол		12 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			2 ч.
	- групповые действия;			2 ч.
	- командные действия.			2 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			2 ч.
	- групповые действия;			2 ч.
	- командные действия.			2 ч.
ИТОГО:		35 часов		35 часов

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Баскетбол** (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.[1] Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире

*Цель игры* — является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку.

*Задачи игроков* — в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей

четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

### **Оборудование для игры в баскетбол**

#### *Игровая площадка:*

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

#### *Корзина:*

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

кольцо должно крепиться к конструкции щита

верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

*Щит:*

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

*Мяч:*

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты



около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

*Нарушения:*

аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка-игрок, контролирующей мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

*Фолы:*

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта.

технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

#### *Наказание за фол*

Наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

#### *Неспортивный фол:*

Наказание:

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на

продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

*Дисквалифицирующий фол:*

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Основные элементы игры.

1) Жесты судей.

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть.

2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть.

3. Попытка трех очкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх.

4. Успешный трех очковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх.

5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди.

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.
2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.
4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком).
2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т".
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем.
5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

2) *Дриблинг*: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом,

свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

3) *Передача*: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;
- пас от груди;
- пас из-за головы;
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удастся перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он

вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который пронесится рядом с ним.

**Передача над головой.** При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

**Передача из-за спины.** В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

*Подбор.* Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после

выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своем щите;
- коллективный подбор.

*Перехват.* В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
  - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
    - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
    - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;



- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

## **6. ФОРМЫ И МТОДЫ РАБОТЫ И КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Контрольные нормативы	
Правила соревнований	+
Передачи в парах на месте	10
Передача в парах в движении	10
Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	10
Бросок в кольцо с места	15
Ведение и бросок в кольцо	4

Штрафной бросок	-
Выбивание и вырывание мяча	-
Техника защиты	3
Техника нападения	3

### 7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение” 1976. 111 с.	Д
4	Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, 2005. -112 с.	Д
5	Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов- Волгоград. Учитель, 2010. -167 с.	Д

6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. -251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Издательский дом "Академия". 2007 г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство "Феникс", 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
23	Палка гимнастическая	К

24	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Щиты баскетбольные универсальные	Д
33	Кубики	Г
34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Баскетбольные щиты	Д
37	Аптечка	Д
38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
39	Конус сигнальный	Г
40	Ролик для пресса	Г
41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д
43	Площадка игровая баскетбольная	Д

## 8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Элементы содержания	Всего часов	План	Факт
1	Физическая подготовка (10 ч.)	Упражнения для развития силы	1 ч.		
2			1ч.		
3.		Упражнения для развития быстроты	1ч		
4.			1ч.		
5.		Упражнения для развития прыгучести	1ч.		
6			1ч.		
7		Упражнения на развитие координации	1ч.		
8			1ч.		
9		Упражнения для развития выносливости	1ч.		
10			1ч.		
11	Техника игры в баскетбол (13 ч)	Перемещения баскетболиста	1ч.		
12					
13		Ловля мяча	1ч.		
14			1ч.		
15		Передача мяча	1ч.		
16			1ч.		
17		Броски в корзину	1ч.		
18			1ч.		
19		Ведение мяча	1ч.		
20			1ч.		
21		Финты	1ч.		

22			1ч.		
23		Техника овладения мячом	1ч		
			1ч.		
24	Тактика игры в баскетбол (12 ч)	Индивидуальные действия в нападении	1ч.		
25			1ч.		
26		Групповые действия в нападении	1ч.		
27			1ч.		
28		Командные действия в нападении	1ч.		
29			1ч.		
30		Индивидуальные действия в защите	1ч.		
31			1ч.		
32		Групповые действия в защите	1ч.		
33			1ч.		
34		Командные действия в защите	1ч.		
35			1ч.		

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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. 5-9 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.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128279

Владелец Федорова Галина Анатольевна

Действителен с 24.10.2022 по 24.10.2023