

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области

Администрация Серафимовичского муниципального района
Волгоградской области

МКОУ Клетско-Почтовская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей

СОГЛАСОВАНО

Методист

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пономарёва Т.В.
Протокол №1 от «26»
августа 2025 г.

Косорукова Н.И.
Протокол №1 от «26»
августа 2025 г.

Лященко А.В.
Приказ №87 от «26»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для обучающихся 10-11 классов

х.Клетско-Почтовский 2025

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Введение в образовательную организацию Федерального государственного стандарта среднего общего образования определило необходимость разработки программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» как составной части основной образовательной программы школы. Решение проблемы внеурочной деятельности становится наиболее актуальным в связи с новым взглядом на образовательные результаты. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов обучающихся.

Основная идея программы курса заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, социализации и профессиональной ориентации.

Данная программа направлена на сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу положен системно-деятельностный подход. Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропагандировать здоровый образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению личностно и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности(силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективности усвоения обучающихся теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;

- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- воспитывать моральных и волевых качеств.

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

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

Таблица №1.

Формы проведения занятий	
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.

Курс внеурочной деятельности организуется для закрепления и практического использования игры «Баскетбол» так и по направлениям развития личности в таких формах, как олимпиады, организация и проведение соревнований обучающимися 10-11 классов для среднего звена, товарищеские игры, классные часы и др.

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

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность обучающихся осуществляющих образовательную деятельность объединяет все виды деятельности, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 10-11 классов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

Подобная реализация программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учитывает характерные для старшего школьного возраста возрастные особенности – высокую чувствительность к формированию мировоззрения и целостной картины мира, ценностные ориентации, выступающие как центральные психологические новообразования:

- самосознание как познание и осознание подростком, юношей самого себя как единого целого, способного и стремящегося к активному самовыражению;

- самоопределение как порождение и обретение им смысла своего существования, проявление способности строить самого себя, свою индивидуальную историю, умения постоянно переосмысливать собственную сущность, предполагающие выработку активной позиции в отношении социокультурных ценностей, ценностного сознания личности и развитие нормативной саморегуляции на основе присвоения и субъективации системы моральных, конвенциональных и личных норм;

- предварительное профессиональное самоопределение на пороге взрослой жизни, переход к учебно-профессиональной деятельности как ведущей деятельности;

- творческий характер самореализации;

- формирование в подростковом возрасте новой формы эгоцентризма, характеризующейся феноменом воображаемой аудитории и мифом о собственной исключительности;

- расширение сферы общения, с одной стороны, и растущая индивидуализация, - с другой, возникновение так называемого «ожидания общения» и постоянной готовности к контактам;

- возрастание потребности в отношениях с товарищами-сверстниками на основе принципиального *равенства*, некоторых важных норм взрослой «морали равенства» при сохранении «детской морали» послушания в отношениях с взрослыми.

При этом успешность и своевременность формирования указанных новообразований познавательной сферы, качеств и свойств личности связывается с активной позицией учителя, а также с адекватностью построения внеурочной деятельности и выбора условий обучения, учитывающих описанные выше особенности старшей ступени общего образования.

Баскетбол – один из игровых видов спорта, в программах физического воспитания обучающихся организаций, осуществляющих образовательную деятельность. 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 по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию и совершенствованию физических способностей.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа по курсу внеурочной деятельности «Баскетбол» включает в себя три раздела: «Основы знаний по баскетболу», «способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний по баскетболу» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности обучающихся и включает в себя следующие темы, как «Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу», «Терминология в баскетболе», «Техника выполнения игровых приемов», «Тактические действия в баскетболе», «Правила соревнований по баскетболу», «Жесты судей». Кроме того о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит занятия, которые ориентированы на активное изучение и совершенствование элементов игры баскетбол, на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и укрепление здоровья обучающихся.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый раздел, так как предусматривает показ знаний и умений полученных в образовательной деятельности обучающихся на соревнованиях, товарищеских встречах и для проведения соревнований среди обучающихся среднего звена.

3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа организаций, осуществляющих образовательную деятельность предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- предметные результаты - освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

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;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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.
- Умение **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь **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.
- Умение 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.
- Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

➤

4. Познавательные УУД:

- овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;
- будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Баскетбол» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;
- за счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

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

3.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

На протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- значению баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилам безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названиям разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольным упражнениям (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержаниям правил соревнований по баскетболу;
- жестам баскетбольного судьи;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами баскетбола;

Выпускник получит возможность научиться:

✓ характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

✓ проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;

- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

4. Содержание курса

Основы знаний

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

Способы физкультурной деятельности

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передача мяча

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча

Броски мяча с места.

Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места.

Броски мяча в движении.

Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

Броски мяча в кольцо.

Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча.

Финты с мячом.

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите — это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

Подвижные игры и эстафеты

Игры и перемещения игроков

«Спиной к финишу», «бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков».

Игры с передачами мяча

Игровое задание «художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «не урони мяч», «передачи в движении», «свеча», «поймай и передай», «вызов номеров».

Эстафета с передачей баскетбольного мяча

Эстафета «передал — садись», игра «выбивалы», эстафета «забрось мяч в кольцо», «охотники и утки», «живая корзина», «часовые и разведчики», «играй, играй».

мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков», «мяч капитану».

Физическое совершенство

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, лицея. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5.1. Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности обучающихся.

Таблица №2

№ п/п	Учебный материал	Классы		
		10	11	
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу			Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов			Владеть терминологией в баскетболе. Описывать технику выполнения игровых приемов
3	Тактические действия в баскетболе			Знать тактические действия в баскетболе
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей			Знать правила соревнований по баскетболу. Жесты судей
5	Проектно-исследовательская деятельность			Уметь выполнять проектно-исследовательскую работу и защищать ее
Передвижения и остановки без мяча (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С	С	Описывать и выполнять технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной в перед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	С	С	

3	Остановки: двумя шагами, прыжком	+	+	
4	Прыжки, повороты вперед, назад	+	+	
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	
Ловля мяча (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
	Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди; - двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	+	+	Описывать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
Передача мяча (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Передача мяча двумя руками на месте и в движении	С	С	Описывать и выполнять технику передачи мяча и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.
2	Передача одной рукой от плеча	С	С	
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	С	С	
4	Передача мяча двумя руками сверху	С	С	
5	Передача мяча одной рукой снизу вперед	С	С	
6	Передача мяча одной рукой снизу назад	С	С	
7	Передача мяча одной рукой из-за спины	С	С	
Ведение мяча (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С	С	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С	С	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С	С	
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	С	С	
5	Ведение мяча с изменением направления движения	С	С	Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	С	С	
Броски мяча (в процессе учебно-тренировочных занятий)				

1	Бросок двумя руками от груди с места	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.
2	Бросок одной рукой от плеча с места	С	С	
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	С	С	
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	С	С	
5	Штрафной бросок	С	С	
Отбор мяча (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	С	С	Описывать и выполнять технику выполнения отбора мяча, выявлять и устранять типичные ошибки
2	Вырывание мяча из рук соперника	С	С	
3	Накрывание мяча при броске	С	С	
Отвлекающие приемы (финты)				
1	Финты без мяча	С	С	Выполнять отвлекающие приемы, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Финты с мячом	С	С	
Выполнение комбинаций из основных элементов техники перемещений и владения мячом				
1	Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов без бросков мяча в кольцо, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	Выполнять сочетание приемов с броском мяча в кольцо, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Тактика игры				
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	С	С	Моделировать тактику групповых действий, соблюдать правила безопасности
2	Групповые действия в нападении и защите: - взаимодействие двух игроков;	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1);	С	С	
	- взаимодействие двух нападающих против двух	С	С	

	защитников (2Х2); - взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; - взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2); - взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	С	С	
	Командные действия в нападении и защите: - позиционное нападение; - зонная защита	С	С	Выполнять командные действия в нападении и защиты в игре, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности
	Двухсторонняя учебная игра	+	+	Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
Подвижные игры и эстафеты				
1	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	Организовывать совместные занятия с обучающимися
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	
Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способности, гибкости	+	+	Определять степень утомления организма во время физической нагрузки использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств
Судейская практика (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Судейство игры в баскетбол	+	+	Осуществлять судейство игры

	Итого: 34 ч.
--	---------------------

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С – совершенствование двигательного действия; (+) – указывает использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

5.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	10-11 класс
1	Правила соревнований	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	31
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	10
4	Штрафной бросок из 10 попыток	10
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	9
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+
	Умение судить игру	+
7	Выполнять нормы ГТО по ступеням	+
8	Умение выполнять проектные и исследовательские работы	+
9	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. (сек.)	22
10	Защита проектно-исследовательской работы на «Конференции научно-исследовательских работ лица» и на городской конференции «Шаги в будущее»	+

№	Форма контроля	Дата	Ответственный
1	Товарищеские игры	В процессе тренировок	учитель ФК
2	Соревнования в школе	По календарному плану школы	учитель ФК
3	Районные соревнования	По районному календарному плану	учитель ФК

6. Тематическое планирование 10-11 классы

№	Тема	Количество часов	
		10 кл.	11 кл.
1	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	1
2	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков;	1	1
3	взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1);	2	2
4	взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2);	2	2
5	взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;	1	1
6	взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);	2	2
7	взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);	2	2
8	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);	1	1
9	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)	1	1
10	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении	1	1
11	Вырывание мяча из рук соперника	1	1
12	Накрывание мяча при броске	1	1
13	Сочетание приемов без бросков мяча в кольцо	2	2
14	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	2	2
15	Бросок двумя руками от груди с места	1	1
16	Бросок одной рукой от плеча с места	1	1
17	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1	1
18	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	1
19	Штрафной бросок	1	1
20	Финты без мяча	2	2
21	Финты с мячом	3	3
22	Игра и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности	1	1
23	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способности, гибкости	3	3
Итого:		34	

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

Целью 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 6м 75см (7м 24см 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;

Сетка:

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, контролирующий 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 трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх
4. Успешный трехочковый 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.

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 направление 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 проносится 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 вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная ходьба 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 обучающиеся 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 обучающихся 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 обучающимися 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).

8. Учебно-методическое и материально техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

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 учебно-методического и материально технического обеспечения	кол-во
1	Федеральный Государственный Образовательный Стандарт среднего общего образования	Д

2	Внеурочная деятельность обучающихся. 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. 111с.	Д
4	Содержит нормативные документы Министерства образования и науки, стандарты, информацию о проведении экспериментов. www.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания. www.school.edu.ru Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт» http://www.uchportal.ru/ Сайт издательства «Просвещение». http://www.prosv.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. http://lib.sportedu.ru Газета «Спорт в школе» http://spo.1september.ru/	Д
5	Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010 -167с.	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» 2007г.	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 проектор	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 ростоммером	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

9.Список литературы

Книга, меньше трех авторов

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов,- М.: Просвещение, 2013.-112с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Справочник учителя физической культуры [Текст]/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Книга, авторов больше трех

4. Баскетбол в школе [Текст]: Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

ГОСТ

5. ГОСТ 7.1-2003. Общие требования к текстовым документам.

Приложение 1

Жесты судей

Броски по кольцу, удачные попытки бросков, а так же обозначение количества набранных очков.



Судейство связано с игровым временем.

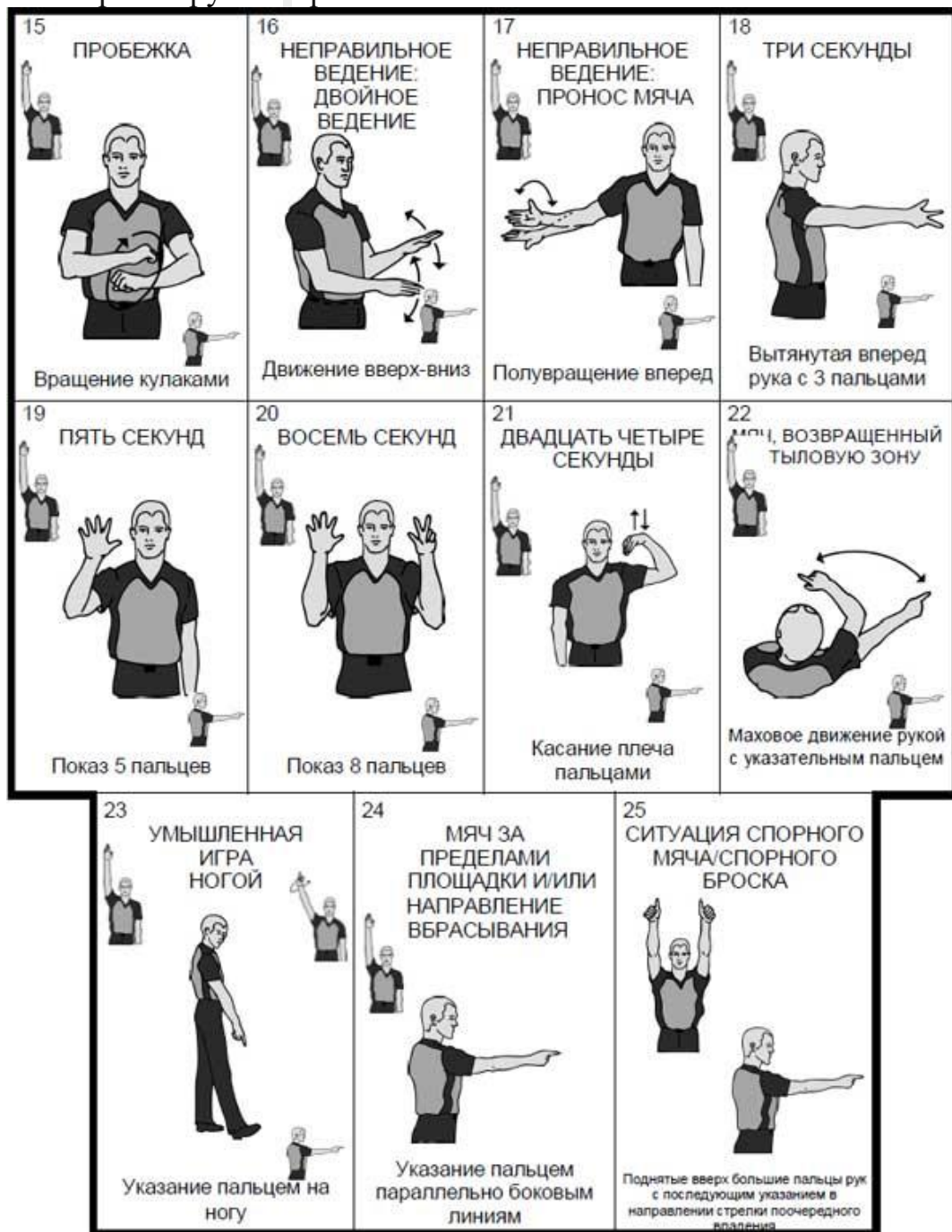


Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута, а так же визуальной демонстрацией отсчета времени (пяти секунд и восьми секунд). Кроме того, есть жест, который применяется для связи между судьями и судьями-секретарями.



Следующая группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям какие именно правила баскетбола были нарушены в данном конкретном эпизоде.

Жест судьи расскажет нам, была ли у игрока пробежка или он использовал неправильно ведение (двойное ведение, пронос мяча), был ли игрок слишком долго в трехсекундной зоне или не успел ввести мяч в игру, была ли умышленная игра ногой или игрок нарушил правило зоны.



Словарь терминов и определений

Аут (от англ. outs) – мяч покинул пределы игровой площадки.

Блок-шот (англ. blockedshot – заблокированный бросок) – термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Блок-шоты – показатель характеризующий действия баскетболиста в защите.

Боковая линия – линия, которая ограничивает баскетбольную площадку левой и правой сторон от щитов, её ширина 5 см.

Бросок крюком – бросок мяча над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака – быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Введение мяча – вбрасывание мяча в игру после остановки либо из-за лицевой, либо из-за боковой линии. Мяч можно вводить одной или двумя руками.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Дабл-дабл (от англ. double-double) – двузначная результативность баскетболистов в двух показателях в одном матче. Например: 15 передач, 12 блок-шотов.

Дисквалифицирующий фол – фол за серьёзное нарушение правил. Влечёт за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Добивание – приём, во время которого игроки забрасывают в кольцо отскочивший от щита или кольца мяч.

Дриблинг (от англ. dribble – вести мяч) – в некоторых видах спорта манёвр с мячом, смысл которого заключается в продвижении игрока мимо защитника с сохранением мяча у себя.

Дриблинг в баскетболе – ведение мяча, способ перемещения мяча по площадке.

Закрытый игрок – нападающий, которому противоборствующий команды не даёт получить мяч.

Заслон – действие, допускаемое правилами, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу противника в желаемую позицию. Двойной заслон – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Защита – организованное противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо.

Зонная защита – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

Игровая деятельность – управляемое сознанием психическая и физическая активность, направленность специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме но без значительных усилий.

Комбинация игровая – обусловленное взаимодействие игроков в нападении или защите.

Контрольное упражнение – упражнение, которое служит средством контроля за развитием физических способностей и двигательных навыков.

Лицевые линии – линии за баскетбольными щитами ограничивающие длину игровой площадки. После взятия корзины защищающая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита – защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

Мяч вне игры – игра остановлена судьями, секундамерист выключает время. Это в самых различных ситуациях: при пробитии штрафных и технических бросков, при розыгрыше спорных мячей, при введении мяча в игру из-за боковой или лицевой линии, когда мяч заброшен в корзину и др.

Овертайм – дополнительное время. В баскетболе – дополнительный пятиминутный период, назначаемый после основного времени игры, если счет равный.

Опасная игра – действие игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Отскок – заключительная часть броска, при которой мяч не попадает в корзину, а отскакивает от кольца либо от щита.

Пас – передача мяча одному из своих партнеров по команде.

Передовая зона – половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

Перехват – приём защиты в баскетболе, заключающийся в прерывании движения (полёта) мяча и овладении им при передаче от одного игрока к другому.

Подбор – элемент игры в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытке двух-, трёхочкового броска или последнего штрафного броска. Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении на щите соперника;
- подбор в защите на своем щите;
- коллективный подбор.

Подстраховка – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Позиционное нападение – нападение, осуществляемое из определённой расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Потеря мяча – ситуация, которая происходит тогда, когда игрок, владеющий мячом, утрачивает над ним контроль и мяч переходит к защищающейся команде. Потеря происходит в результате перехвата или ошибок при ведении мяча.

Правило зоны – команда, владеющая мячом в зоне нападения, не может переводить его в зону защиты.

Прессинг – плотная, активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах матча.

Пробежка – ситуация на площадке, когда игрок, контролирующий мяч, сделал более двух шагов с мячом в руках или сделал шаг опорной ногой.

Результативная передача – пас на игрока, в последствии поразившего кольцо соперника.

Рывок – резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега.

Скрытная передача – передача мяча, направление которого игрок скрывает до самого последнего момента.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Стартовый состав – занесенный в протокол игры 10 или 12 игроков. За пять минут до начала матча тренеры обязаны отметить в протоколе 5 стартовых игроков, которые начнут игру.

Тайм-аут – минутный перерыв в игре по требованию тренера.

Трипл-дабл (от англ. triple-double, дословно – тройной дубль) – термин, означающий набор игроком в одном матче в трёх статистических показателях не менее 10 пунктов (т.е. двузначного числа). В качестве показателя могут выступать очки, перехваты, блок-шоты, результативные передачи и подборы. Например: 16 очков, 11 передач, 12 подборов.

Центровой игрок – один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно это самый высокий игрок в команде.

Фол – нарушение правил, вызванное физическим контактом или неспортивным поведением игроком.

Штрафной бросок – бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку (фол).