

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №19**

Согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол № 11  
от «31» августа 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ Куришова  
Приказ № 226-10  
2020 г.

**Рабочая программа  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2020-2021 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению спортивной секции «Баскетбол» для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014г).

Количество часов в год – 68, в неделю – 2 часа.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы .**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

**Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

#### **1. Регулятивные УУД:**

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

## **2. Познавательные УУД:**

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

## **3. Коммуникативные УУД:**

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

### **Оздоровительные результаты программы секции:**

- осознание обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы секции «Баскетбол».**

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;

**Контрольные тесты (требования к учащимся).**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке/девочки/.**

№	Виды испытаний	уровень	9 класс	10 – 11 класс
1.	Бег 30 м. (сек.)	в	5,1	5,0
		с	5,6	5,3
		н	6,1	5,9
2.	Прыжок вверх с места (см.)	в	46	49
		с	42	45
		н	41	43
3.	Прыжок в длину с места (см.)	в	211	221
		с	201	211
		н	200	210
4.	Челночный бег 3 x 10 (сек.)	в	7,3	7,1
		с	7,8	7,4
		н	8,3	7,8
5.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	в	19	21
		с	17	19
		н	15	17
6.	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	в	38	40
		с	36	38
		н	34	36

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке/мальчики/.**

№	Виды испытаний	уровень	9 класс	10 – 11 класс
1.	Бег 30 м. (сек.)	в	4,8	4,7
		с	5,3	5,0
		н	5,8	5,6
2.	Прыжок вверх с места (см.)	в	53	55
		с	45	47
		н	43	44
3.	Прыжок в длину с места (см.)	в	221	226
		с	206	213
		н	205	210
4.	Челночный бег 3x10 (сек.)	в	7,2	7,0
		с	7,7	7,4
		н	8,2	8,0
5.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	в	9	10
		с	8	9
		н	7	8
6.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (кол-во раз)	в	30	33
		с	28	31
		н	24	28

## Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

/мальчики/

№	Виды испытаний	уровень	9 класс	10 – 11 класс
1	Штрафной бросок (10 раз)	в	8	9
		с	6	7
		н	4	5
2	Броски мяча с 4 точек (10 раз)	в	25	30
		с	21	25
		н	19	21
3	Броски мяча в прыжке с 3 точек (10 раз)	в	16	20
		с	14	18
		н	12	16

## Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

/девочки/

№	Виды испытаний	уровень	9 класс	10 – 11 класс
1	Штрафной бросок (10 раз)	в	6	7
		с	4	5
		н	3	4
2	Броски мяча с 4 точек (10 раз)	в	22	26
		с	18	22
		н	15	17
3	Броски мяча в прыжке с 3 точек (10 раз)	в	13	17
		с	12	14
		н	10	12

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

### **Содержательное обеспечение разделов программы.**

#### ***Теоретическая подготовка.***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### ***Физическая подготовка.***

#### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### ***Техническая подготовка.***

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Тематическое планирование**

№	темы	Кол-во часов	Тип подготовки
1.	Единая спортивная классификация. ОФП	2	Теор. ОФП
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	Техн.
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	Такт.
4.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	Контр. Интегр.
5.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2	Теор. Техн.
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	Такт.
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.
8.	ОФП. Учебная игра.	2	Теор. ОФП
9.	Совершенствование техники передвижений.	2	Техн.

	Специальная физическая подготовка.		СФП
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	Такт.
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	Такт. Интегр.
12.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	Теор. Техн.
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2	Такт.
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	Интегр.
15.	ОФП. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	2	Теор. ОФП
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. ОФП	2	Техн. ОФП
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	Такт.
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	Такт.
19.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Восстановительные мероприятия в спорте	2	Теор. Интегр.
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	Контр. Техн. СФП
21.	ОФП. Командные действия в нападении.	2	Теор. ОФП Такт.
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	Такт. Интегр.
23.	Совершенствование техники бросков в движении. Передача мяча в парах.	2	Такт. Интегр
24.	Виды защиты. Учебная игра 3х3, 5х5.	2	Такт.
25.	Виды защиты. Совершенствование техники ведения и атаки в движении.	2	Такт. Интегр
26.	Учебная игра.	2	Теор
27.	Атака в движении. Броски со средних точек.	2	Техн.
28.	Атака в движении. Броски со средних точек	2	Техн.
29.	Взаимодействие игроков в защите. Позиционное нападение.	2	Такт. Интегр
30.	Взаимодействие игроков в нападении. ОФП.	2	<b>ОФП</b>
31.	Взаимодействие игроков в нападении. ОФП	2	ОФП
32.	Учебная игра.	2	Теор.
33.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	Теор. Техн. ОФП
34.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	Техн.
35.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.



36.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	ОФП. СФП
37.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	Теор. ОФП Техн.
38.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2	Такт.
39.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	Такт. Интегр.
40.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	Теор. ОФП Техн.
41.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	Техн. Интегр.
42.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	Такт. СФП
43.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	Теор. Техн.
44.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	Такт.
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	Интегр.
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	Теор. ОФП Техн.
48.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2	Такт.
49.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	Такт. Интегр.
50.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	Теор. СФП Техн.
51.	Контрольные испытания. Учебная игра.	2	Контр. Интегр.
52.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	Такт.
53.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	Интегр.
54.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2	Техн. ОФП
55.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	Теор. СФП Техн.
56.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием	2	Такт.

	изученных групповых взаимодействий.		
57.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	Интегр.
58.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	Теор. ОФП Техн.
59.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	Теор. Интегр.
60.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	Техн.
61.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП	2	Такт. СФП
62.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	Интегр.
63.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	Такт.
64.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	Теор. Интегр.
65.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	Техн.
66.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	Теор. Интегр.
67.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	Такт. СФП
68.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	Теор. Конгр.

#### 4. список литературы.

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
13. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68
17. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
18. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
19. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81