

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»  
(МАОУ СОШ №18)**


9 микрорайон, строение 12, г. Тобольск, Тюменская обл., 626158 Тел./факс (3456) 25-46-16 e-mail: tobsh18@obl72.ru

**РАССМОТРЕНО**

На заседании школьного  
методического объединения  
учителей эстетического и  
физического развития  
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем директора  
МАОУ СОШ №18

 С.Э. Павлова  
«28» августа 2025 г.

Приложение № 39 к  
основной образовательной  
программе среднего общего  
образования  
Приказ № 114-О  
от 01.09.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Спортивно-оздоровительной секции «Баскетбол»**  
**для обучающихся 10-11-х классов**

Составитель:  
Рзаев Р.В.,  
учитель физической культуры

г. Тобольск, 2025 г

## **Пояснительная записка Актуальность программы.**

Программа «Баскетбол» актуальна, т.к. баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

### **Цель программы**

*При реализации данной программы достигаются следующие цели:*

**укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

**содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;

**привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

### **Задачи программы**

**способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),

**развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,

**воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,

**развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

*В основу обучения заложен системно-деятельностной подход – обучение в деятельности (лично значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).*

### **Учащиеся, для которых программа актуальна.**

Возраст обучающихся по данной программе: 15-17 лет. Группы формируются с учетом индивидуальных и физических особенностей обучающихся.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных

на весь период обучения: 72 часа.

## **Раздел 1. Содержание программы**

### **Содержание учебно-тематического плана Вводное занятие.**

Знакомство с обучающимися. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности.

**Сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в баскетбол.** Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

**Места занятий, инвентарь.** Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.

**Основы техники и тактики игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о

тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Техника нападения.** Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника ведения мяча. Ловля катящегося мяча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости движения, высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

**Техника защиты.** Техника передвижения. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. **Тактика нападения.** Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр, оформление хода и результата соревнований. **Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится») и «учащийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

*Личностные результаты и УУД по их достижению:*

*способствовать* формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении);

*усвоить* правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты и УУД по их достижению:*

*познавательные УУД:* уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

*коммуникативные УУД:*

уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение; *регулятивные УУД:*

уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),

уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

*Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания кружка:*

### **знания об игре**

*учащийся научится:*

организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);

характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*учащийся получит возможность научиться:*

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

### **способы двигательной (физкультурной) деятельности –**

*учащийся научится:*

использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

*учащийся получит возможность научиться:*

составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;

### **физическое совершенствование –**

*учащийся научится:*

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;

выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*учащийся получит возможность научиться:*

осуществлять судейство по баскетболу;

*учащийся научится демонстрировать* в контрольных упражнениях по показателям:

**общая и специальная физическая подготовленность**

Бег 20м

Прыжок в длину с места

Высота подскока

Бег 60м

**техническая подготовленность**

Ведение мяча 20м

Штрафные броски

Броски в движении после ведения

Броски с точек

### Учебно-тематический план

п/ п	Наименование Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом.	1	1		Беседа, опрос
	Сведения о строении и функциях организма.	1	1		Беседа, опрос
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1		Беседа, опрос
	Места занятий, инвентарь	1	1		Беседа, опрос
	Правила игры в баскетбол.	1	1		Беседа, опрос
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Беседа, опрос
	Общая и специальная физическая подготовка.	10		10	Контрольные испытания, тестирование
	Основы техники и тактики игры.	48	3	45	тестирование
	Контрольные испытания, игры и соревнования.	8		8	Контрольные испытания, игры и соревнования.
	<b>Итого:</b>	72	9	63	