

Приложение 2.6 к основной  
образовательной программе  
среднего общего образования  
МБОУ "Школа № 35"

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

**для обучающихся 10 - 11 классов**

**г. Нижний Новгород  
2023 год**

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования") с изменениями и дополнениями, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП СОО МБОУ «Школа № 35»

**Направление развития личности:** спортивно - оздоровительное

**Возраст обучающихся:** с 11 лет (5-11 класс)

**Срок реализации:** 2 года

**Количество часов в год:** 166 часов

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### *Первый год обучения*

##### **1. Основы знаний – 3 часа**

- история возникновения баскетбола;
- требования к технике безопасности;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

##### **2. Общая физическая подготовка – 10 часов**

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

##### **3. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;

- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

#### **4. Техника передвижений – 15 часов**

- стойка защитника;
- движение в стойке защитника;
- остановка после бега на две ноги;
- скрестный шаг;
- вышагивание;
- повороты.

#### **5. Ведение мяча – 30 часов**

- работа кисти и стойка при высоком и низком ведении;
- начало ведения;
- изменения направления движения;
- вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- перевод мяча перед собой;
- повороты при ведении мяча.

#### **6. Передачи мяча – 15 часов**

- двумя руками от груди;
- передача одной рукой от плеча;
- передача с отскоком;
- передача верхом (из-за головы);
- бейсбольная передача;
- передачи на месте и в движении.

#### **7. Броски мяча – 20 часов**

- бросок одной рукой от щита с места;
- бросок одной рукой после ведения и двух шагов;
- бросок одной рукой в прыжке.

#### **8. Подбор мяча - 9 часов**

#### **9. Финты – 5 часов**

- финт на проход;

#### **10. Игра в нападении – 10 часов**

- движение без мяча;
- быстрый прорыв;
- взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

#### **11. Игра в защите – 5 часов**

- личная защита;

#### **12. Игровая деятельность – 30 часов**

- игра 1 на 1;
- учебно-тренировочная игра 3 на 3;
- учебно-тренировочная игра 5 на 5.

### *Второй год обучения*

#### **1. Основы знаний – 2 часа**

- Как менялись со временем баскетбольные правила;
- требования к технике безопасности;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- оборудование площадки для игры в баскетбол;
- правила игры: правило 5-ти секунд, правило зоны, замены игроков, жесты судий.

#### **2. Общая физическая подготовка -10 часов**

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

#### **3. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

#### **4. Техника передвижений - 10 часов**

- стойка защитника;
- движение в стойке защитника;
- остановка после бега на две ноги;
- скрестный шаг;
- вышагивание;
- повороты.

#### **5. Ведение мяча - 30 часов**

- работа кисти и стойка при высоком и низком ведении;
- начало ведения;
- изменения направления движения;
- вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- перевод мяча перед собой;
- перевод мяча между ног;

- повороты при ведении мяча.

#### **6. Передачи мяча – 15 часов**

- двумя руками от груди;
- передача одной рукой от плеча;
- передача с отскоком;
- передача верхом (из-за головы);
- бейсбольная передача;
- передачи на месте и в движении.

#### **7. Броски мяча – 25 часов**

- бросок одной рукой от щита с места;
- бросок одной рукой после ведения и двух шагов;
- бросок одной рукой в прыжке.

#### **8. Подбор мяча – 10 часов**

#### **9. Финты – 5 часов**

- финт на проход;
- финт на передачу.

#### **10. Игра в нападении – 10 часов**

- движение без мяча;
- быстрый прорыв;
- взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- выбрасывание мяча из-за боковой линии.

#### **11. Игра в защите – 5 часов**

- личная защита;
- зонная защита.

#### **12. Игровая деятельность – 30 часов**

- игра 1 на 1;
- игра 3 на 3;
- учебно-тренировочная игра 5 на 5.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

**Личностными результатами** освоения обучающимися курса являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

### Тематическое планирование *Первый год обучения*

№ п/п	Разделы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	<b>3</b>	<b>3</b>	
2.	ОФП	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
3.	СФП	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
4.	Техника перемещений	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
5.	Ведение мяча	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
6.	Передачи мяча	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
7.	Броски мяча	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
8.	Подбор мяча	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
9.	Финты	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
10.	Игра в нападении	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
11.	Игра в защите	<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>
12.	Игровая деятельность	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
	<b>Всего</b>	<b>166</b>		

### *Второй год обучения*

№ п/п	Разделы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.	ОФП	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
3.	СФП	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
4.	Техника перемещений	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.	Ведение мяча	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
6.	Передачи мяча	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>
7.	Броски мяча	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>
8.	Подбор мяча	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
9.	Финты	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
10.	Игра в нападении	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
11.	Игра в защите	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
12.	Игровая деятельность	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
	<b>Всего</b>	<b>166</b>		