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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

для обучающихся 10 - 11 классов

г. Нижний Новгород
2025 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 МАОУ «Школа № 35»

Направление развития личности: спортивно - оздоровительное
Возраст обучающихся: с 11 лет (8-11 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 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 – 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, скрёстный 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, скрёстный 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	**3**	**3**	
2.	ОФП	**10**	**1**	**9**
3.	СФП	**10**	**1**	**9**
4.	Техника перемещений	**15**	**2**	**13**
5.	Ведение мяча	**30**	**2**	**28**
6.	Передачи мяча	**15**	**2**	**13**
7.	Броски мяча	**20**	**2**	**18**
8.	Подбор мяча	**9**	**1**	**8**
9.	Финты	**5**	**1**	**4**
10.	Игра в нападении	**10**	**1**	**9**
11.	Игра в защите	**5**	**0,5**	**4,5**
12.	Игровая деятельность	**34**	**4**	**26**
Всего		**166**		

Второй год обучения

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