

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №40

Приложение
к ООП ООО, СОО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Баскетбол»
8-11 класс**

Пояснительная записка

Программа разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств.

Программа рассчитана на детей 13-17 лет, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими и физическими возможностями детей.

Целями внеурочной деятельности по программе «Баскетбол» являются:

Образовательная цель программы: приобщение детей к спорту.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, координация.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основами игры в баскетбол;
- ознакомление с основами перемещения по полю;
- ознакомление с историей развития баскетбола;
- дать представление о баскетбольном матче;
- дать всем детям первоначальную физическую подготовку, выявить их склонности и способности;

Развивающие:

- гармоническое развитие физических качеств;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- привитие интереса к занятиям, любовь к баскетболу;

Срок реализации программы: Программа предлагает ее реализацию во внеурочной форме в 8-11 классах. Курс рассчитан на 120 учебных часов, 3 часов в неделю в течение года.

Планируемые результаты освоения курса

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты:

1. Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений.

2. Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
3. Развито чувство коллективизма, высоких нравственных качеств.
4. Реализация потенциала в процессе выполнения физических упражнений.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные.
2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль всей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

Предметные результаты:

1. Отмечать в движении рисунок игры, самостоятельно менять план игры в соответствии со сменой ее хода.

Содержание курса

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Специальная физическая подготовка.

3. Упражнения для развития силы.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча рукой на дальность за счет энергичного маха рукой вперед.

В упоре лежа хлопки ладонями.

4. Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим броском в кольцо. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

5. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой, ногой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией бросков. Броски с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

6. Упражнения для формирования у юных баскетболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Техника и тактика игры

Техника игры.

- 1. Стойка баскетболиста.** Это исходное положение для всех приёмов с мячом и действий без мяча. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе стопы, расстояние между ними — 40 см, колени согнуты, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, кисти расставлены вперёд в стороны и располагаются у груди.
- 2. Ведение мяча.** Игрок ведёт мяч с шагом правой ноги, берёт мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно делает шаг левой ногой. Не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остаётся на месте.
- 3. Бросок одной рукой от плеча стоя на месте.** В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноимённая бросающей руке, выдвинута вперёд на 10–15 см, носок и колено её развёрнуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределён на обе ноги, мяч располагается на уровне груди.
- 4. Бросок одной рукой сверху в движении.** Игрок ведёт мяч с шагом правой ноги, берёт мяч в руки, делает короткий шаг левой ногой перекатом с пятки на носок и одновременно выполняет отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги.
- 5. Финты.** Это обманные движения, которые отвлекают внимание противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча.

Тактика игры.

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество о часов
1	Вводное занятие	1
2	Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	10
3	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой.	5
4	Ведение мяча с обводкой стоек.	10
5	Броски в кольцо с места.	10
6	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	10
7	Розыгрыш штрафного броска.	5
8	Игра в защите. Отбор мяча.	10
9	Отбор мяча перехватом.	5
10	Отбор мяча корпусом.	5
11	Отбор мяча в паре.	5
12	Учебная игра с тактическими задачами.	40
13	Товарищеская встреча по баскетболу	5
	ИТОГО:	120

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643092

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026