

**Муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №59»**

---

654054, Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Косыгина, 73, тел 8(3843) 61-40-61, 61-40-60.  
Электронная почта: [gimnaziya59@yandex.ru](mailto:gimnaziya59@yandex.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**  
от 31.08.2023 приказ №285

**Гребешкова  
Анастасия  
Сергеевна**

Подписано цифровой  
подписью: Гребешкова  
Анастасия Сергеевна  
Дата: 2023.08.31  
11:34:29  
+07'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
Школьный спортивный клуб (баскетбол)  
34 часа  
6-11 классы**

Новокузнецкий городской округ, 2023

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» для обучающихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г.№ 09-3242 «О направлении информации».

Программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивной игры баскетбол, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Программа курса баскетбол рассчитана на один год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические и тактические комбинации. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Режим занятий:** Программа курса баскетбол реализуется на базе МБНОУ «Гимназия №59». Программа баскетбол рассчитана на 68 часов (по 2 часа в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале (на спортивной площадке).

Программа предназначена для детей 12-18 лет.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный инвентарь и оборудование.

## II. Содержание изучаемого курса

**Теоретическая подготовка** Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Общая физическая подготовка** Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

**Специальная физическая подготовка** Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития выносливости.

**Техническая подготовка**

**Упражнения без мяча:** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**Ловля и передача мяча:** Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

**Ведение мяча:** На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Броски мяча:** Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Игровая подготовка** Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### Тематическое планирование

№	Виды спортивной подготовки	Кол-в часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	2
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	
	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2
	Беговые упражнения	2
	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	2
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	
	Подготовительные упражнения для рук.	2
	Подготовительные упражнения для ног	2
	Упражнения для координации движений	2
4	<b>Техническая подготовка</b>	
	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	2
	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками	4
	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками	4
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	

	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	4
	Перехват мяча.	4
	Борьба за мяч после отскока от щита.	4
	Быстрый прорыв. Командные действия в защите	4
	Участие сборной команды школы в Спартакиаде города по баскетболу	4
	Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу в школе.	4
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	
	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	4
	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	4
	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	4
	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру)	4
	Участие в первенстве школы по баскетболу	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>