


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 93» городского округа Самара

«Рассмотрено»

на заседании методического
учителей политехнического
цикла

от «30» августа 2022 г.

Председатель МО

 Федорчук В. К.

«Проверено»

Заместитель директора по УР
МБОУ Школы №93 г.о.
Самара

 О. А. Алябьева

от «30» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школы №93

г.о. Самара

Школа №93

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

г.о. Самара

В.А. Петрушкин

Приказ №272-од от 01.09.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-7, 8-11 классов

«Баскетбол»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: Черепановой О.Н.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе образовательной программы «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол»» (автор-составитель В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение)

Двигательная активность, полученная учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточно для покрытия биологической потребности ребенка в движении. Баскетбол - это не только один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта, его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, оздоровления. Закаляется их характер, а вместе с тем и улучшается состояние здоровья. Все аргументы делают модифицированную образовательную программу «Баскетбол» **актуальной**. Форма организации курса «Баскетбол» - спортивная секция.

Программа курса включает доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Цель курса внеурочной деятельности «Баскетбол»:

-способствовать гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, координационные способности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, силу воли.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначен для учащихся 5-11 классов.

Планируемые результаты:

I. Личностные:

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;

– представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни..

II. Метапредметные:

Регулятивные результаты:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Познавательные:

- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о тактике и технике игры;
- анализ и принятие опыта владения мячом командой;
- умение находить ошибки техники и тактики игры, самостоятельно исправлять их;
- овладение культурой активного образа жизни.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на секции;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

III. Предметные

Обучающиеся научатся:

- основам теоретических знаний о спортивной игре – баскетбол (история баскетбола, правила соревнований, организация и методика проведения занятий);
- основам самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью, укреплению и сохранению индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организации самостоятельных систематических занятий баскетболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать помощь при легких травмах;
- технике и тактике игры в баскетбол, правилам проведения соревнований, основам судейства игры;
- использовать знания в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- наблюдать за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий баскетболом посредством использования стандартных нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- правильно подбирать упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- основам техники баскетбола (перемещения и стойки, подачи мяча, прием и передачи мяча, нападающий удар);
- основам тактики баскетбола;
- играть в баскетбол в соответствии с правилами игры, техническими и тактическими особенностями;
- выстраивать процесс совместных командных действий в нападении и защите;
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- получение первоначального опыта самореализации.

Формы достижения результатов первого уровня:

Беседы о ЗОЖ.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов первого уровня:

Наглядные, в процессе общения.

Формы достижения результатов второго уровня:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов второго уровня:

Тестирование физических качеств в конце полугодия, результаты соревновательной деятельности.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня:

Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

Школьные спортивные турниры.

Формы контроля результатов третьего уровня:

Тестирование физических качеств и физической подготовленности в конце полугодия, результаты соревновательной деятельности.

Методы обучения

Классификация по источнику получения знаний Н.М. Верзилина, Е.И. Перовского:

- наглядный метод;
- словесный метод;
- практический метод.

Содержание курса

Теоретические занятия:

«Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом»

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

«Оборудование и инвентарь»

Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

«Правила соревнований».

Основные правила игры в баскетбол.

Практические занятия:

«Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Лыжи.

«Специальная физическая подготовка».

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

«Техническая подготовка».

Стойки и передвижения игрока, ведение мяча на месте и в движении, ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, ловля мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита (обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину), передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске.

«Тактическая подготовка».

Обманные действия (финты): финт на проход. Групповые тактические действия: два нападающих против одного защитника, против двух защитников, взаимодействие двух игроков в нападении через заслон, действия трех нападающих против двух защитников с заслоном и без него.

«Контрольные испытания, игры и соревнования».

Участие в товарищеских встречах, первенствах района.

Общая специальная физическая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30м, 6х5(с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	160	180
4	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя(м)	4,0	5,0
5	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (м)	6,0	8,0
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя руками в прыжке с разбега(см)	32	40

Оценка выполнения сочетания технических приемов в парах:

Ведение мяча «змейкой» в сочетании с обводкой трех препятствий(конусов), стоящих на линии штрафного броска и в центральном круге, - бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча в движении (в два шага) – подбор мяча – ведение по прямой в обратную сторону – бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении – подбор мяча.

Тематическое планирование для 5-7 классов

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	2	1	
2	Оборудование и инвентарь	2	1	
3	Развитие баскетбола в России.	2	1	
5	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль.	2	1	
6	Правила соревнований	2	1	
7	Общая физическая подготовка	30		5
8	Специальная физическая подготовка	30	1	15
9	Техническая подготовка.	14	1	13
10	Тактическая подготовка.	10	1	9
11	Контрольные испытания, игры и соревнования.	8		4
	Итого:	102		

Тематическое планирование

Для 8-11 классов

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	2	1	
2	Оборудование и инвентарь	2	1	
3	Развитие баскетбола в России.	2	1	
5	Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травм, самоконтроль.	2	1	
6	Правила соревнований	2	1	
7	Общая физическая подготовка	30		5
8	Специальная физическая подготовка	30	1	15
9	Техническая подготовка.	14	1	13
10	Тактическая подготовка.	10	1	9
11	Контрольные испытания, игры и соревнования.	8		4
	Итого:	102		