

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей

Д.А.Полешко
Протокол №1 от
28.08.23г

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР

Я.В. Степовая

УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ СОШ №5г.
Сызрани

М.А.
Сорокина
Приказ № 124 /1 от
30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивная секция
«Баскетбол»**

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности секции «Баскетбол» в 8-9 классах. Программа разработана на основе методического пособия внеурочной деятельности учащихся.

Баскетбол. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М. «Просвещение».

Основной целью является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими задачами:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

В секции по баскетболу занимаются учащиеся 14-15 лет.

Секция проводится 1 раз в неделю по 2 часу в 8 классе в 9 классе 1 час .

В секцию допускаются дети, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной мед.группам.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по баскетболу;

Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;

Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;

Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;

Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

**Содержание внеурочной деятельности
с указанием форм ее организации и видов деятельности
8-9 классов**

Раздел	Содержание	форма организаци и деятельност и	вид деятельности учащихся
Раздел 1 Основы знаний	<p>Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>баскетбол в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p>	групповое, учебное тренировоч ное занятие	беседа (лично- сти- ориентированные вопросы)

	Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма		
Раздел 2 Двигательные умения и навыки «Общая и специальная физическая подготовка» «Специальная физическая подготовка» «Обучение и совершенствование техники» «Обучение и совершенствование навыков бросков мяча» «Тактика игры в баскетбол»	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	групповое, учебное тренировочное занятие	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Раздел 3 «Товарищеские игры»	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 8 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов

**Тематическое планирование.
8 класс**

№ п\п	Раздел	Тема	Количество часов
1-2	Раздел 1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2
3-4	Раздел 2	Разучивание стойка игрока	2
5-6		Стойка игрока	2
7-8		Перемещение в стойке приставными шагами.	2
9-10		Разучивание верхняя передача мяча	2
11-12		Разучивание нижняя передача мяча	2
13-14		Верхняя передача мяча в парах	2
15-16		Нижняя передача мяча в парах.	2
17-18		Игровое занятие.	2
19-20		Разучивание ведение мяча в низкой стойке.	2
21-22		Разучивание ведение мяча в средней и высокой стойке.	2
23-24		Ведение мяча с разной высотой отскока	2
25-26		Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги	2
27-28		Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2
29-30		Ведение мяча с броском в кольцо с право с лево и по центру	2
31-32		Игровое занятие.	2
33-34		Ловля и передача мяча в парах.	2
35-36		Ловля и передача мяча в тройках.	2
37-38		Броски мяча одной рукой от плеча с места	2
39-40		Ведение мяча правой и левой рукой.	2
41-42		Игровое занятие	2
43-44		Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	2
45-46		Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	2
47-48		Бросок мяча после остановки.	2
49-50		Броски мяча в корзину с трех секундной зоны	2
51-52		Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	2
53-54		Персональная опека игрока	2
55-56		Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	2
57-58		Ведение мяча с изменением направления движения	2
59-60		Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.	2
61-62	Передачи мяча в игре.	2	
63-64	Индивидуальные действия в нападении в игре.	2	
65-66	Индивидуальные действия в защите в игре.	2	
67-68	Раздел 3	Учебная игра.	2

Тематическое планирование.

9 класс

№ п\п	Раздел	Тема	Количество часов
1	Раздел 1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	1
2	Раздел 2	Разучивание стойка игрока	1
3		Стойка игрока	1
4		Перемещение в стойке приставными шагами.	1
5		Разучивание верхняя передача мяча	1
6		Разучивание нижняя передача мяча	1
7		Верхняя передача мяча в парах	1
8		Нижняя передача мяча в парах.	1
9		Игровое занятие.	1
10		Разучивание ведение мяча в низкой стойке.	1
11		Разучивание ведение мяча в средней и высокой стойке.	1
12		Ведение мяча с разной высотой отскока	1
13		Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги	1
14		Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1
15		Ведение мяча с броском в кольцо с право с лево и по центру	1
16		Игровое занятие.	1
17		Ловля и передача мяча в парах.	1
18		Ловля и передача мяча в тройках.	1
19		Броски мяча одной рукой от плеча с места	1
20		Ведение мяча правой и левой рукой.	1
21		Игровое занятие	1
22		Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1
23		Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1
24		Бросок мяча после остановки.	1
25		Броски мяча в корзину с трех секундной зоны	1
26		Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27		Персональная опека игрока	1
28		Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
29		Ведение мяча с изменением направления движения	1
30		Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.	1
31		Передачи мяча в игре.	1
32		Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
33		Индивидуальные действия в защите в игре.	1
34		Раздел 3	Учебная игра.

тематическое планирование
8 класс

№	Количество часов	Тема занятия
1-2	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.
3-4	2	Разучивание стойка игрока
5-6	2	Стойка игрока
7-8	2	Перемещение в стойке приставными шагами.
9-10	2	Разучивание верхняя передача мяча
11-12	2	Разучивание нижняя передача мяча
13-14	2	Верхняя передача мяча в парах
15-16	2	Нижняя передача мяча в парах.
17-18	2	Игровое занятие.
19-20	2	Разучивание ведение мяча в низкой стойке.
21-22	2	Разучивание ведение мяча в средней и высокой стойке.
23-24	2	Ведение мяча с разной высотой отскока
25-26	2	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги
27-28	2	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.
29-30	2	Ведение мяча с броском в кольцо с право с лево и по центру на кольцо.
31-32	2	Игровое занятие.
33-34	2	Ловля и передача мяча в парах.
35-36	2	Ловля и передача мяча в тройках.
37-38	2	Броски мяча одной рукой от плеча с места
39-40	2	Ведение мяча правой и левой рукой.
41-42	2	Игровое занятие
43-44	2	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением
45-46	2	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением
47-48	2	Бросок мяча после остановки.
49-50	2	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны
51-52	2	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.
53-54	2	Персональная опека игрока
55-56	2	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.
57-58	2	Ведение мяча с изменением направления движения
59-60	2	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.
61-62	2	Передачи мяча в игре.
63-64	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.
65-66	2	Индивидуальные действия в защите в игре.
67-68	2	Учебная игра.

тематическое планирование

9 класс

№	Количество часов	Тема занятия
1	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.
2	1	Разучивание стойка игрока
3	1	Стойка игрока
4	1	Перемещение в стойке приставными шагами.
5	1	Разучивание верхняя передача мяча
6	1	Разучивание нижняя передача мяча
7	1	Верхняя передача мяча в парах
8	1	Нижняя передача мяча в парах.
9	1	Игровое занятие.
10	1	Разучивание ведение мяча в низкой стойке.
11	1	Разучивание ведение мяча в средней и высокой стойке.
12	1	Ведение мяча с разной высотой отскока
13	1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги
14	1	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.
15	1	Ведение мяча с броском в кольцо с право с лево и по центру на кольцо.
16	1	Игровое занятие.
17	1	Ловля и передача мяча в парах.
18	1	Ловля и передача мяча в тройках.
19	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места
20	1	Ведение мяча правой и левой рукой.
21	1	Игровое занятие
22	1	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением
23	1	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением
24	1	Бросок мяча после остановки.
25	1	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны
26	1	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.
27	1	Персональная опека игрока
28	1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.
29	1	Ведение мяча с изменением направления движения
30	1	Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении.
31	1	Передачи мяча в игре.
32	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.
33	1	Индивидуальные действия в защите в игре.
34	1	Учебная игра.