

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
«Международная школа Герценовского университета»**

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учителей эстетического воспитания и физического развития. Руководитель методического объединения:

 Е.С. Ефимова

Протокол №1

от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор АНО общеобразовательная
"Международная школа
Герценовского университета"
Центрального района СПб
 Л.Б. Лаптева

Приказ №8

от «31» 08 2022г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

направление развития личности - физкультурно-оздоровительное
для 5 классов

Автор - составитель: Ефимова Екатерина Сергеевна

Срок реализации программы 2022/2023 учебный год

Количество часов по учебному плану 5 - 9 кл по 68 ч (в год)

Всего 340 часов (в год)

Планирование составлено на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А.

Зданевич - М.: Просвещение, 2015 (раздел 2, часть III Внеклассная работа)

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол.

Пособие для учителей и методистов. (Работаем по новым стандартам)(2013), 978-5-09-025572-1

Подпись

/Ефимова Е.С.

**Санкт-Петербург
2022**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа на 2022-23 уч. год построена в соответствии со следующими общими нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.05.2013 № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
- Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022-2023 учебном году»;
 - Устава Автономной некоммерческой организации общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета».

Рабочая программа составлена на основе пособия для учителей и методистов Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., (Работаем по новым стандартам) (2013), 978-5-09-025572-1.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств

Актуальность и перспективы программы.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Возрастная группа учащихся.

Возрастная группа учащихся 12-16 лет.

1 год обучения - учащиеся 5 классов (12 лет).

2 год обучения - учащиеся 6 классов (13 лет).

3 год обучения - учащиеся 7 классов (14 лет).

4 год обучения - учащиеся 8 классов (15 лет).

5 год обучения - учащиеся 9 классов (16 лет).

Объем часов

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» рассчитана на 5 лет и реализуется за 340 часов.

1-5 год обучения - по 68 часов в год.

Формы и методы работы

Форма организации занятий – теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование. Форма занятий работы – групповая, метод работы - словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий

В 5-9 классах средней школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 2 раза в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Результативность освоения программы

Результатом освоения программы будет участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Распределение часов									
			5кл(68ч)		6кл(68ч)		7кл(68ч)		8кл(68ч)		9кл(68ч)	
		340 ч	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий									
2	Передвижения и остановки без мяча	30		12		6		4		4		4
3	Ловля мяча	24		8		6		6		2		2
4	Передача мяча	24		8		6		6		2		2
5	Ведение мяча	64		18		14		12		12		8
6	Броски мяча	56		10		12		12		12		12
7	Отбор мяча	20		-		4		4		6		6
8	Отвлекающие приемы (финты)	18		-		4		4		6		4
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	16		8		4		4		-		-
10	Тактика игры	78		6		12		16		20		24
11	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
12	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий									
13	Судейская практика	10		-		-		-		4		6

**Календарно - тематическое планирование
программы «Баскетбол»
1-й год обучения – 5 класс (68 часов)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности	Календарные сроки
1-2	Передвижения и остановки без мяча	2	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	групповая	Игровая тренировочная	02.09
						05.09
3-4	Передвижения и остановки без мяча	2	Стойка игрока (исходные положения)	групповая	Игровая тренировочная	09.09
						12.09
5-6	Передвижения и остановки без мяча	2	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	групповая	Игровая тренировочная	16.09
						19.09
7-8	Передвижения и остановки без мяча	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	групповая	Игровая тренировочная	23.09
						26.09
9-10	Передвижения и остановки без мяча	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	групповая	Игровая тренировочная	30.09
						03.10
11-12	Передвижения и остановки без мяча	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	групповая	Игровая тренировочная	07.10
						10.10
13-14	Тактика игры	2	Игровое занятие	групповая	Игровая соревновательная	14.10
						17.10

15-16	Передвижения и остановки без мяча	2	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	групповая	Игровая тренировочная	21.10
						24.10
17-18	Передвижения и остановки без мяча	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	групповая	Игровая тренировочная	28.10
						07.11
19-20	Подвижные игры и эстафеты	2	Эстафеты с различными способами перемещений	групповая	Игровая соревновательная	11.11
						14.11
21-22	Передачи мяча	2	Разучивание способов передач мяча	групповая	Игровая тренировочная	18.11
						21.11
23-24	Передачи мяча	2	Верхняя передача мяча	групповая	Игровая тренировочная	25.11
						28.11
25-26	Передачи мяча	2	Нижняя передача мяча	групповая	Игровая тренировочная	02.12
						05.12
27-28	Тактика игры	2	Игровое занятие	групповая	Игровая соревновательная	09.12
						12.12
29-30	Передачи мяча	2	Верхняя передача мяча	групповая	Игровая тренировочная	16.12
						19.12
31-32	Передачи мяча	2	Верхняя передача мяча в парах	групповая	Игровая тренировочная	23.12
						26.12
33-34	Передачи мяча	2	Нижняя передача мяча в парах	групповая	Игровая тренировочная	09.01
						13.01
35-36	Тактика игры	2	Игровое занятие	групповая	Игровая тренировочная	16.01
						20.01
	Ведение мяча	2	Ведение мяча в низкой,	групповая	Игровая	23.01

37-38			средней и высокой стойке.		тренировочная	27.01
39-40	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	групповая	Игровая тренировочная	30.01
						03.02
41-42	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита	групповая	Игровая тренировочная	06.02
						10.02
43-44	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо	групповая	Игровая тренировочная	13.02
						17.02
45-46	Тактика игры	2	Игровое занятие	групповая	Игровая соревновательная	20.02
						27.02
47-48	Ведение мяча	2	Ведение мяча с разной высотой отскока	групповая	Игровая тренировочная	03.03
						06.03
49-50	Ловля и передача мяча	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	групповая	Игровая тренировочная	10.03
						13.03
51-52	Броски мяча	2	Броски мяча одной рукой от плеча с места	групповая	Игровая тренировочная	17.03
						20.03
53-54	Тактика игры	2	Игровое занятие	групповая	Игровая соревновательная	24.03
						03.04

55-56	Ведение мяча	2	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	групповая	Игровая соревновательная	07.04
						10.04
57-58	Ловля и передача мяча	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	групповая	Игровая соревновательная	14.04
						17.04
59-60	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Бросок мяча после остановки	групповая	Игровая тренировочная	21.04
						24.04
61-62	Тактика игры	2	Игровое занятие	групповая	Игровая соревновательная	28.04
						05.05
63-64	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	групповая	Игровая тренировочная	12.05
						15.05
65-66	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	групповая	Игровая тренировочная	19.05
						22.05
67-68	Тактика игры	2	Персональная опека игрока	групповая	Игровая соревновательная	26.05
						29.05

Методическое обеспечение

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015 (раздел 2, часть III Внеклассная работа)
- «Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность»/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С - М., Просвещение, 2011
- «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д. И. Нестеровский «Академия,2007»
- «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984
- «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение,2001
- «Физическая культура» В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение,1998.
- «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997
- Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
- «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- «Физическая культура »Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008