



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**


ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
 О.В.Протасова
Протокол № 1 от
29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
 Н.В.Михайлова

УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
 О.В.Протасова
Приказ № 65/1 от 29.08.2023г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно-оздоровительное направление)**

«БАСКЕТБОЛ»

для 5 классов

Составитель:

учитель физической культуры ГБОУ школа №199

Санкт-Петербург

2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» для учащихся 5 классов разработана на основе:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»
- Федеральный Закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями от 20.05.2022 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Приказ Минспорта России и Минпросвещения России от 17 февраля 2021 г. 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России 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»»;
- Основной образовательной программы основного общего образования и учебного плана ГБОУ школа № 199.

Актуальность. Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Баскетбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5 класса помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 34 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Баскетбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

***Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):*

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения в команде; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

***Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):*

- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

***Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):*

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта знания правил игры в баскетбол и судейства игр; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Критериями эффективности занятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование

устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «БАСКЕТБОЛ»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Познавательные УУД:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Коммуникативные УУД:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

Методы обучения:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение, иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов, встречи с известными спортсменами города;

Практический: посещение соревнований, тренировок, соревнования;

Исследовательский: познавательные экскурсии;

Проектный: Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Техническая подготовка	22
3.	Тактическая подготовка	10
4.	Тестирование и контрольные испытания	1
	Всего	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Вводное занятие (1 ч)

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Техническая подготовка (22ч)

1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с изменением скорости и направления движения.

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.

2. 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 полуотскока.
Ловля высоко летящего мяча.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
Ловля катящегося мяча в движении.

3. 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.

4. 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 (10 ч)

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.

Тестирование, контрольные испытания (1ч)

На всех этапах подготовки проверка усвоения школьниками пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1	Развитие баскетбола в России.	1	Правила игры. Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.		
Техническая подготовка (22ч)			
2	ОФП	1	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения.
3	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
4	Технические действия баскетболиста	1	Стойка и передвижение игрока Разминка в движении; технические действия в игре
5	Специальная физическая подготовка	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока
6	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
7	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
8	Техническая и тактическая подготовка	1	Стойка и передвижение игрока
9	Ведение мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте
10	Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком
11	Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком
12	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Эстафеты с мячом.

13	Индивидуальная работа с мячом	1	Подвижные игры с мячом
14	Технические и тактические действия	1	Техника выполнения
15	Техническая и тактическая подготовка	1	Повторение и закрепление ведения, передачи мяча
16	Общефизическая подготовка	1	Техника выполнения
17	Эстафеты	1	Повторение и закрепление элементов баскетбола
18	Штрафной бросок	1	Освоение приемов игры
19	Бросок в кольцо	1	Закрепления навыков
20	Броски в кольцо в движении	1	Закрепления навыков бросков мяча в кольцо в движении
21	ОФП	1	Учет знаний по техническим приемам в баскетболе
22	Стритбол	1	Закрепления навыков нападения
23	Учебная игра	1	Освоение приемов игры
Тактическая подготовка (10ч)			
24	Взаимодействие игроков в защите		Закрепление навыков защиты
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Закрепление навыков защиты и нападения
26	Мини-баскетбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты
27	Стритбол	1	Закрепление технических и тактических приемов
28	Учебная игра	1	Освоение приемов игры
29	Взаимодействие игроков в нападении	1	Закрепления навыков нападения
30	Взаимодействие игроков в защите	1	Закрепление навыков защиты
31	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Закрепление навыков защиты и нападения
32	Мини-баскетбол	1	Закрепление технических и тактических приемов
33	Стритбол	1	Закрепления навыков нападения и защиты
Тестирование, контрольные испытания (1ч)			

34	Тестирование уровня физической подготовленности учащихся. Итоговое занятие	1	Тестирование: подтягивание, прыжки в длину с места, метание м/мяча, челночный бег 3х10м, упражнение на пресс, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
----	---	---	---

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь

- баскетбольная площадка, щит, кольцо;
- баскетбольные мячи №5, №6, №7; насос, конусы, секундомер.
- гимнастические скамейки, коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, рулетка для прыжка и др.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Учебно-методическое обеспечение

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Палынья, 2016. –111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2016.-111с.
3. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 2014.-24с.
4. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –2012.- №2- с. 27-30.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Москва,2015-92с.
7. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-9 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Москва, 2017-82с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (8-9 классах)// Физкультура в школе. – 2013.-№4.-С.13-20.
9. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
10. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013.-60с.
11. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2015.-70с.
12. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2017.-45с.13.
«Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,2014