

<p>Утверждаю Директор БСОШ № 1 _____ Марянин Е.А. Приказ № 220-о/д от « 26»августа 2023 г</p>	<p>Согласовано на Методическом совете школы Протокол № 1 от « 25»августа 2023 г. Руководитель МС _____/ Вазюкова И.Е./</p>	<p>Рассмотрено на заседании кафедры _____ спортивно- эстетического образования Протокол № 1 от «25» 08 2023 г. Соответствует ФГОС ООО, Руководитель кафедры: _____/Баландина И.Ф./</p>
---	--	--

**МБОУ «Болгарская средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов
Спасского муниципального района РТ»**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности**

«Баскетбол»

5-6 классы

(классы, углубленный уровень при наличии)

основное общее образование
(уровень образования)

Год разработки: 2023

Срок реализации программы: 1 год

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования, Федеральной образовательной программы основного
общего образования

Программу составила: Вихлянская Валентина Юрьевна, учитель физической культуры первой квалификационной категории

Пояснительная записка

1. Занятия в секции баскетбол проводятся с целью:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Программа внеурочной деятельности по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке

Направления программы:

- Функциональная диагностика физического развития и адаптационных возможностей организма школьника;
- Разработка методического обеспечения по баскетболу и проведения занятий по физической культуре;
- Практическое проведение занятий с использованием средств и форм физической культуры для школьников;
- Формирование здорового образа жизни у детей.

2. Базовое содержание учебного предмета.

Содержание курса включает следующие темы: введение 1) что изучает баскетбол, цели и задачи, Слагаемыми «Баскетбола» являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, правильная осанка, улучшение основных физических качеств: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм,

равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационных способностей.

Воспитание самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности и содействие развитию психических процессов и обучение основам психической устойчивости в игре.

Уровень развития учащихся 5 – 6 класса .

В результате освоения основного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» по теме «Баскетбол» учащиеся по окончании школы должны:

Знать:

- Основы программы по баскетболу
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма, умение расслабляться.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбольных упражнений, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Конечный результат учащихся в конце учебного года

Улучшение общего состояния, нормализация и улучшение сердечного ритма.

- Адаптация к постепенно возрастающей физической нагрузке.
- Адаптация к необходимости сохранения навыков упражнений.
- Повышение психоэмоционального состояния занимающихся.

- Обучение рациональной технике выполнения специальных упражнений.
Тренировка мышечного корсета, волевых качеств.
Тренировка сердечно - сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам.
Улучшение физического развития и физической подготовленности занимающихся.
Постепенное снижение общей физической нагрузки. Формирование навыка самостоятельного выполнения специальных упражнений.

Тематическое планирование

(34 часа)

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Введение в предмет. Стойка игрока.	1
2	Повороты вперед. Повороты назад	1
3	Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении	1
4	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении	1

5	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля одной рукой на месте.	1
6	Ловля одной рукой в движении.	1
7	Ловля одной рукой в прыжке. Ловля одной рукой при движении сбоку.	1
8	Передача мяча двумя руками сверху.	1
9	Передача мяча двумя руками от плеча, от груди, снизу (с отскоком).	1
10	Учебная игра	1

11	Передача мяча двумя руками с места, в движении	1
12	Передача мяча двумя руками в прыжке, (встречные).	1
13	Передача мяча одной рукой сверху.	1
14	Передача мяча одной рукой от головы, от плеча (с отскоком).	1
15	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	1
16	Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля.	1
17	Ведение мяча на месте, по прямой, по кругам, зигзагом.	1
18	Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления.	1

19	Обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.	1
20	Броски мяча в корзину двумя руками снизу.	1
21	Броски мяча в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	1
22	Броски в корзину двумя руками с места, в прыжке	1
23	Учебная игра.	1
24	Броски в корзину двумя руками (дальние), (ближние).	1
25	Ведение мяча в парах	1
26	Ведение мяча в тройках.	1
27	Игра в зонах.	1
28	Игра 3х3.	1
29	Учебная игра.	1
30	Учебная игра.	1
31	Учебная игра.	1
32	Учебная игра	1
33	Учебная игра	1
34	Учебная игра. Подведение итогов	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2

