

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №73» городского округа Самара**

Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании МО  
учителей начальных классов  
Руководитель МО

 /Лаврентьева О.А.

протокол № 4

« 12 » 08 2020г

**«ПРОВЕРЕНО»**

Зам. директора по УВР  
МБОУ Школы № 73

 Митина А.П.

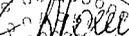
« 13 » 09

2020г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

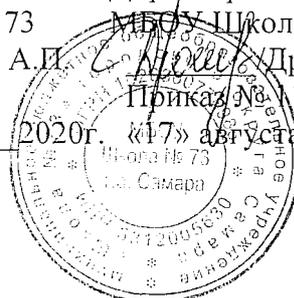
Директор

МБОУ Школы № 73 г.о.Самара

 Дрожджа Н. Б.

Приказ № 10-од

« 17 » августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«На высоте»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: секция

Класс: 8-9 класс

Срок реализации: 2 года (68 часов, 1 час в неделю)

Составитель: Тургенев М.С.

Обсуждено и принято  
на педагогическом совете школы  
протокол № 5  
от « 14 » августа 2020г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

8 -9 класс

### ЛИЧНОСТНЫЕ

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

-ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

-развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные УУД

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

#### Познавательные УУД

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

-использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

#### Коммуникативные УУД

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  
задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

## ПРЕДМЕТНЫЕ

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

## 2. Содержание учебного курса, предмета

8 класс

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.

В современной жизни все большее использование занятий физическими упражнениями применяется на уроках физической культуры в школе. Как известно травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы

совместно с родителями учащихся. Из этого следует, что преподавателю нужно быть внимательным по отношению к учащимся, и в примере мы рассмотрим травматизм в баскетболе на занятиях физической культуры в школе. При любом занятии спорта, в частности баскетболом, существует риск получения травм. Травма — нарушение целостности функций тканей и органов в результате воздействия факторов внешней среды, которые в последствии неблагоприятно влияют, как на здоровье человека, так и на деятельность, совершаемую им. Для предотвращения этих травм существуют правила и требования при занятии данным видом спорта. Знание и соблюдение этих требований исключит травматизм при данном виде игры.

## 2. Стойка игрока (исходные положения)

Стойку игрока, владеющего мячом. Стойка готовности. Игрок занимает устойчивое положение, удерживая равновесие; Ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу или с выставленной вперед ногой; Колени немного согнуты; Туловище слегка наклонено вперед; Руки полусогнуты; Кисти находятся на уровне груди.

## 3. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Перемещения в игре — действия игроков с целью нападения или защиты. Приставные шаги — способ передвижения боком. ... Стойка баскетболиста — основное положение игрока в баскетболе. Виды бега и ходьбы: лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам.

## 4. Правила по мини-баскетболу

Участники: команда - 12 игроков (6+6). Играют пятерками + 1 запасной. Может быть допущено 10 игроков, команда в меньшем составе до соревнований не допускается. Если игрок получил травму или 5 фолов, играет запасной. Если запасного нет, тренер команды противника выбирает любого игрока, сидящего на скамейке запасных. 2. Команды играют мячом №5. Продолжительность игры: 4 периода по 8 минут. Каждый период делится на 2 отрезка по 4 минуты. Каждая пятерка + 1 запасной играет по 4 минуты в 1-м, 2-м, 3-м периодах, в 4-м периоде играют все игроки без ограничений. Смена пятерок производится после заброшенного мяча или во время любой остановки игры. 3. В каждом периоде тренер может взять 2 тридцатисекундных перерыва: 1-й — в первые 4 минуты, 2-й — во вторые 4 минуты. В 4-м периоде тренер может использовать 2 полных минутных перерыва. 4. Перерыв между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами — 1 минута; между половинами игры — 5 минут.

## 5. Игровое занятие

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1-2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;

- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

#### 6. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.

Упражняться в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1- 2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

#### 7. Передача мяча

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Основные способы передач

пас от груди,

пас от плеча,

пас из-за головы,

пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.

8. Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1- 2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

#### 9. Ведение баскетбольного мяча

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.

Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

10. Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1- 2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

#### 11. Броски мяча одной рукой от плеча с места

Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

#### 12. Бросок мяча после остановки

В предлагаемом упражнении, броски после ведения и остановки прыжком производятся с близкой дистанции. Оно предназначено для начинающих баскетболистов.

Баскетболисты с мячом занимают позицию на линии периметра окружности, под углом 45°. Направляющий игрок начинает движение с ведением мяча. После 3-4 толчков мяча в пол, он ловит его руками и делает первый шаг двушажного движения. Толчком, выставленной вперёд ноги, выполняет наскок на две стопы и принимает положение «тройной угрозы». Стопы ног, прямоугольник туловища и локоть бросающей руки направлены в сторону броска. Голова приподнята, взгляд направлен в точку броска. Это положение фиксируется на короткий промежуток времени, после чего производится бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, с отскоком от щита. Далее, игрок делает подбор и возвращается, с ведением мяча, на исходную позицию. Упражнение выполняется до 3-5 попаданий.

#### 13. Игровое занятие.

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с

1- 2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

9 класс

1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.

В современной жизни все большее использование занятий физическими упражнениями применяется на уроках физической культуры в школе. Как известно травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся. Из этого следует, что преподавателю нужно быть внимательным по отношению к учащимся, и в примере мы рассмотрим травматизм в баскетболе на занятиях физической культуры в школе. При любом занятии спорта, в частности баскетболом, существует риск получения травм. Травма — нарушение целостности функций ткани и органов в результате воздействия факторов внешней среды, которые в последствии неблагоприятно влияют, как на здоровье человека, так и на деятельность, совершаемую им. Для предотвращения этих травм существуют правила и требования при занятии данным видом спорта. Знание и соблюдение этих требований исключит травматизм при данном виде игры.

## 2. Ведение баскетбольного мяча.

Ведение мяча в баскетболе заключается в перемещении игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки. Проще говоря, Вы стучите мячом по полу, а он отскакивает и возвращается назад.

## 3. Передачи баскетбольного мяча

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

## 4. Правила по мини –баскетболу.

Участники: команда - 12 игроков (6+6). Играют пятерками + 1 запасной. Может быть допущено 10 игроков, команда в меньшем составе до соревнований не допускается. Если игрок получил травму или 5 фолов, играет запасной. Если запасного нет, тренер команды противника выбирает любого игрока, сидящего на скамейке запасных. 2. Команды играют мячом №5. Продолжительность игры: 4 периода по 8 минут. Каждый период делится на 2 отрезка по 4 минуты. Каждая пятерка + 1 запасной играет по 4 минуты в 1-м, 2-м, 3-м периодах, в 4-м периоде играют все игроки без ограничений. Смена пятерок производится после заброшенного мяча или во время любой остановки игры. 3. В каждом периоде тренер может взять 2 тридцатисекундных перерыва: 1-й – в первые 4 минуты, 2-й – во вторые 4 минуты. В 4-м периоде тренер может использовать 2 полных минутных перерыва. 4. Перерыв между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами – 1 минута; между половинами игры – 5 минут.

## 5. Индивидуальные действия в нападении.

Назовем индивидуальные тактические действия в нападении: маневр, перемещения, остановки, выбор места, освобождение от опеки соперника, обманные движения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по корзине, добивание мяча в корзину, подбор мяча, отскочившего от щита или кольца, взаимодействия с партнером.

## 6. Индивидуальные действия в защите.

Эффективность игры в защите зависит, главным образом, от умения правильно располагаться на площадке по отношению к противнику, которого приходится держать. Игрок всегда должен находиться между своим щитом и противником. Как только это условие будет нарушено, противник получит доступ к щиту и возможность броска в корзину.

## 7. Броски мяча в корзину со средней дистанции.

В предлагаемом упражнении, броски после ведения и остановки прыжком производятся с близкой дистанции. Оно предназначено для начинающих баскетболистов.

Баскетболисты с мячом занимают позицию на линии периметра окружности, под углом 45°. Направляющий игрок начинает движение с ведением мяча. После 3-4 толчков мяча в пол, он ловит его руками и делает первый шаг двушажного движения. Толчком, выставленной вперёд ноги, выполняет наскок на две стопы и принимает положение «тройной угрозы». Стопы ног, прямоугольник туловища и локоть бросающей руки направлены в сторону броска. Голова приподнята, взгляд направлен в точку броска. Это положение фиксируется на короткий промежуток времени, после чего производится бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, с отскоком от щита. Далее, игрок делает подбор и возвращается, с ведением мяча, на исходную позицию (смотри рисунок). Упражнение выполняется до 3-5 попаданий.

## 8. Игровое занятие

Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании мяча вверх и ловлю с 1-2 хлопками;

- в перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы;
- в выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; сохранять равновесие при броске;
- в ведении мяча правой рукой вдоль границы зала.

Форма промежуточной аттестации: турнир

### 3. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8 класс

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	
2	Стойка игрока (исходные положения)	1		1
3-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4	1	3
7	Правила по мини-баскетболу.	1		1
8-10	Игровое занятие	3	1	2
11-14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	1	3
15-20	Передача мяча	6	1	5
21-22	Игровое занятие.	2		2
23-28	Ведение баскетбольного мяча	6	1	5
29	Игровое занятие.	1		1
30-31	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2		2
32-33	Бросок мяча после остановки	2		2
34	Турнир	1	1	0
		Итого:34	Кол-во часов:6 (15%)	Кол-во часов: 28 (85%)

**9 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.	1	1	
2-4	Ведение баскетбольного мяча	3		3
5-9	Передачи баскетбольного мяча	5	1	4
10	Правила по мини -баскетболу	1	1	
11-17	Индивидуальные действия в нападении.	7	1	6
18-24	Индивидуальные действия в защите.	7	1	1
25-31	Броски мяча в корзину со средней дистанции.	7		1
32-33	Игровое занятие	2	1	1
34	Турнир	1		1
		Итого:34	Кол-во часов:7 (25%)	Кол-во часов: 27 (75%)

