

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
Руководитель МО
_____/Лобода Е.Н.
Протокол №
« » августа 2022 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. Директора по УВР
МБОУ Школы №73
_____/Митина А.П.
« » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школы №73
г.о. Самара
_____/Дрождза Н.Б.
Приказ № ____-од
« » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«На высоте (баскетбол)»

(разновозрастная группа)

Направление: спортивно – оздоровительное

Форма организации: секция.

Класс: 5-11

Срок реализации: 1 год (1 час в неделю)

Составитель: Щербинина С.В

Обсуждено
на педагогическом совете школы
протокол №____
от « 29 » августа 2022г



C=RU, O=МБОУ Школа
№73, CN=Дрождза Н.Б.,
E=school73-samara@mail.ru
00b6c63b7091f7b421
2022.12.16 11:32:25+04'00'

Самара, 2022

1. Содержание учебного курса

5 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. 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 вперед 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;

Форма промежуточной аттестации: турнир

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

5 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.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, конкурс, викторина, экскурсия и т.д.

3. Тематическое планирование

5 класс

| № занятия | Наименование раздела, темы | Все го часов | В том числе: | | Информация об Электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы | Формы реализации модуля «Школьный урок» |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| | | | Теория | Практика | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте. | 1 | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Беседа |
| 2-4 | Ведение баскетбольного мяча | 3 | 1 | 3 | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Беседа |
| 5-9 | Передачи баскетбольного мяча | 5 | 1 | 4 | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Беседа |
| 10 | Правила по мини-баскетболу. | 1 | 1 | | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Беседа |
| 11-17 | Индивидуальные действия в нападении. | 7 | 1 | 6 | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Проблемные ситуации для обсуждения |
| 18-24 | Индивидуальные действия в защите. | 8 | 1 | 7 | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Проблемные ситуации для обсуждения |
| 25-31 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. | 8 | 1 | 7 | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Проблемные ситуации для обсуждения |

| | | | | | | |
|-------|--------|----------|----------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | | | | | v=NPX2o4ZJ4_M | |
| 32-34 | Турнир | 1 | 1 | 0 | https://www.youtube.com/watch?v=NPX2o4ZJ4_M | Дикуссии |
| | | Итого:34 | Кол-во часов:8 (25%) | Кол-во часов:26 (75%) | | |