

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия № 2» г. Оренбурга**

Принято
педагогическим Советом
Протокол № ____
«. ____» _____ 2022г.

Утверждаю
Директор МОАУ «Гимназия №2»
_____ Губарева Т.О.
Приказ № ____
От «____» _____ 2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Культура питания»**

(5-9 классы)

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:

Шполянская Наталья Валерьевна,
Учитель физической культуры
МОАУ «Гимназия №2»

г. Оренбург 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- воспитание моральных и волевых качеств;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 1 год (1 час в неделю, 35 часов в год) Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия по программе для учащихся 5-9 классов проводятся в среду с 15.00-15.45. Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

Формы занятий: игра, беседа, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю: 1 занятие в неделю; продолжительностью 1 занятия 45 минут

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–9-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов тренировок
1.	Теоретическая	3
2.	Техническая	12
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	6
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	6
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	

5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
6.	Тестирование	2
Итого		34

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. 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 отскока. 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

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

III. Результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- определять и высказывать 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 по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по баскетболу;

- жесты баскетбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

А также смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

V. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности 68 часов.

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 5-9 классах, предусмотрено на изучение тем на 170 часов, 1 занятие – 45 минут: итого 34 тренировки.

№ п/п	Содержание материала	Задачи
5-6 класс		
1	ТБ и правила поведения во время занятий в секции баскетбол. ОРУ. Основные правила игры (теория)	Выявление состояния здоровья учащихся. Медицинское обследование учащихся
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков
5	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.
6	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений
8	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча
10	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча
12	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча
15	Передача мяча одной рукой снизу. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча
18	К. у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости, взаимовыручки. Совершенствование индивидуальных способностей
20	Игра. Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами
21	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения

		мяча
22	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу
23	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу
24	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу
25	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам
26	Игра баскетбол. ОФП	Изучение правил.
27	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость
28	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры
29	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты
30	Техника перемещений. Упражнения ОФП	Совершенствовать приемы перемещений. Развивать физические качества
31	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры
32	Вырывание мяча. Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом
33	Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники выбивания мяча
34	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом
35	СОРЕВНОВАНИЯ	
7-9 класс		
1	Соревнование по баскетболу. ОФП	К./у. техники игры
2	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся
3	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся
4	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала
5	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)
6	Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,
7	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры
8	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся
9	Упражнения в ведении. ОФП. Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами
10	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)
11	Подвижные игры. Техника	Закрепление двигательных

	безопасности	способностей учащихся
12	Упражнения в овладении мячом. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека
13	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил
14	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее
15	Тактика нападения. Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями
16	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры
17	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры
18	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры
19	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)
20	Командные действия. Волевая подготовка. Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва
21	Тактика защиты. СФП	Отработка противодействий атакующих
22	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей
23	Командные действия	Совершенствовать правила игры
24	Игра баскетбол. СФП. Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты
25	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту
26	Тактика защиты. Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.
27	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий
28	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся
29	Зачетное занятие. Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры
30	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры
31-34	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры
ИТОГО 5класс-35 часов, 6 класс-35 часов, 7 класс-35 часов, 8 класс-35 часов, 9 класс-34 часа.		