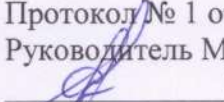
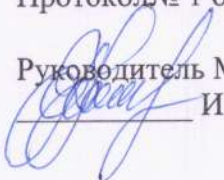


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
физической культуры и ОБЖ

МБОУ СОШ №1 с УИОП  
Протокол № 1 от 28.08.2020  
Руководитель МО  
 И.В.Негрева

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
МБОУ СОШ №1 с УИОП  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Руководитель МС  
 И.Ш.Джаниашвили

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 209-0 от 31.08.2020

Директор  
МБОУ СОШ № 1 с УИОП  
 И.В.Котова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«От основ баскетбола – к ступеням ГТО»  
УМК А.П.Матвеева**

г.Пыть-Ях

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность 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, учить 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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;

могут 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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий 2 занятия в неделю, продолжительностью занятия 2 часа (90 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 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

### Учебный план 1 года обучения

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 5-8 класс
1.	Теоретическая	2
2.	Техническая	83
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	Тактическая	20
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	Физическая	28
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	5

6.	Тестирование	2
7.	Итого	140

### 3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	По плану	По факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1.	1.09		Теория	История баскетбола, современные правила	
2.	3.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
3.	8.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
4.	10.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
5.	15.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
6.	17.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
7.	22.09		Техническая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
8.	24.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
9.	29.09		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	

10.	1.10		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
11.	6.10		Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	
12.	8.10		Теория	Правила соревнований	
13.	13.10		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
14.	15.10		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
15.	20.10		Тактическая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
16.	22.10		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
17.	27.10		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
18.	29.10		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
19.	3.11		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
20.	5.11		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
21.	10.11		Тактическая подготовка	Тактика нападения	
22.	12.11		Тактическая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
23.	17.11		Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	
24.	19.11		Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	
25.	24.11		Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	
26.	26.11		Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	
27.	1.12		Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	
28.	3.12		Тактическая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
29.	8.12		ОФП	Развитие двигательных качеств	

30.	10.12		ОФП	Развитие двигательных качеств	
31.	15.12		ОФП	Развитие двигательных качеств	
32.	17.12		ОФП	Развитие двигательных качеств	
33.	22.12		ОФП	Развитие двигательных качеств	
34.	24.12		ОФП	Товарищеская встреча (выезд)	
35.	12.01		ОФП	Развитие двигательных качеств	
36.	14.01		ОФП	Развитие двигательных качеств	
37.	19.01		ОФП	Развитие двигательных качеств	
38.	21.01		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
39.	26.01		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
40.	28.01		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
41.	2.02		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
42.	4.02		Техническая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
43.	9.02		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
44.	11.02		Техническая подготовка	Техника передвижений	



				ведения, передач, бросков	
45.	16.02		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
46.	18.02		Техническая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
47.	25.02		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
48.	2.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
49.	4.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
50.	9.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
51.	11.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
52.	16.03		Техническая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
53.	18.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
54.	23.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
55.	25.03		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	
56.	6.04		Техническая подготовка	Техника передвижений ведения, передач, бросков	

57.	8.04		Техническая подготовка	Товарищеская встреча (выезд)	
58.	13.04		Владение мячом	Передача мяча	
59.	15.04		Владение мячом	Передача мяча	
60.	20.04		Владение мячом	Передача мяча	
61.	22.04		Владение мячом	Передача мяча	
62.	27.04		Владение мячом	Товарищеская встреча (выезд)	
63.	29.04		Владение мячом	Передача мяча	
64.	4.05		Владение мячом	Передача мяча	
65.	6.05		Владение мячом	Передача мяча	
66.	11.05		Владение мячом	Товарищеская встреча (выезд)	
67.	13.05		Владение мячом	Передача мяча	
68.	18.05		Владение мячом	Передача мяча	
69.	20.05		Владение мячом	Передача мяча	
70.	25.05		Тестирование физических качеств	Развитие двигательных качеств	