

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 95
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

На заседании МО

Заместитель директора БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 95 с углублённым изучением отдельных предметов»

Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 95 с углублённым изучением отдельных предметов»

_____/Турнаева Н.А./

Протокол № ____

_____/Фанина Т.С./

_____/ Жигулин А.И./

от «__» _____ 2024г.

«__» _____ 2024г.

Пр. № __ от «_____» 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Баскетбол»**

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

5-7 класс

(класс)

Учебный год _____ 2024-2025 _____

Программу составил _____
Афлятунова Виктория Николаевна
(Ф.И.О. учителя)

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся по предмету физической культуре (баскетбол) для 5 - 7-х классов составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании»

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-7-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма,

быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

1. Содержание учебного предмета

Программа включает в себя:

- *подвижные игры*. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- *лёгкоатлетические упражнения*. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в

различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Баскетбол	34
	Всего часов	34

1. Пособия для учителя:

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол», изд. «Просвещение», 2013
- Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. / Под ред. Виленского М. Я., «Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы», изд. «Просвещение» 2013
- Лях В. И., «Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы», изд. «Просвещение» 2014

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности учащихся по предмету «Физическая культура». Баскетбол. для 5 - 7-х классов

№ пп	№ урока	план	Тема урока	УУД
1	1	1 неделя	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	<p>Предметные: - Применять правила ТБ на внеурочной деятельности по баскетболу. - Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>- Знать правила различных подвижных игр.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные: понимание и принятие цели включат творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p>Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу учитывать выделенные учителем ориентиры действия учебном материале в сотрудничестве с учителем. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять за цель.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы; обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друга; с достаточной полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
2	2	2 неделя	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
3	3	3 неделя	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
4	4	4 неделя	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	
5	5	5 неделя	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	
6	6	6 неделя	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
7	7	7 неделя	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
8	8	8 неделя	Передача одной рукой. Учебная игра.	
9	9	9 неделя	Передача от пола. Учебная игра.	
10	10	10 неделя	Игры в передачах. Учебная игра.	
11	11	11 неделя	Игра «семь передач». Учебная игра.	
12	12	12 неделя	Игра «собачка». Учебная игра.	
13	13	13 неделя	Броски с места. Учебная игра.	
14	14	14 неделя	Броски с места. Учебная игра.	
15	15	15 неделя	Броски в прыжке. Учебная игра.	
16	16	16 неделя	Броски в прыжке. Учебная игра.	

17	17	17 неделя	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
18	18	18 неделя	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
19	19	19 неделя	Игры в бросках. Учебная игра.
20	20	20 неделя	Эстафеты с элементами баскетбола.
21	21	21 неделя	Тактика игры в защите. Учебная игра.
22	22	22 неделя	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.
23	23	23 неделя	Тактика игры в нападении. Учебная игра.
24	24	24 неделя	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.
25	25	25 неделя	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.
26	26	25 неделя	Учебная игра.
27	27	27 неделя	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения
28	28	28 неделя	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения
29	29	29 неделя	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.
30	30	30 неделя	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.
31	31	31 неделя	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
32	32	32 неделя	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
33	33	33 неделя	Броски в кольцо одной и двумя руками с места
34	34	34 неделя	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 95
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

На заседании МО

Заместитель директора БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 95 с углублённым изучением отдельных предметов»

Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 95 с углублённым изучением отдельных предметов»

_____/Турнаева Н.А./

_____/Фанина Т.С./

_____/ Жигулин А.И./

Протокол № ____

от «__» _____ 2024г.

«__» _____ 2024г.

Пр. № __ от «_____» 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Оранжевый мяч»

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

9-11 класс

(класс)

Учебный год 2024-2025

Программу составила Афлятунова Виктория Николаевна
(Ф.И.О. учителя)

Пояснительная записка

В Федеральном законе «О Физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Условием реализации дополнительной образовательной программы является возможность развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, через организацию учебной и внеурочной деятельности, социальной практики, общественно-полезной деятельности, систему кружков, клубов, секций, студий с использованием возможностей учреждений дополнительного образования детей, культуры и спорта.

Сегодня уровень учебных нагрузок не соответствует функциональным возможностям организма ребёнка в период его интенсивного роста и развития. Это несоответствие влечёт за собой отклонения в состоянии здоровья. Универсальное средство борьбы с болезнями – физическая культура. Среди большого разнообразия средств

физического воспитания одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности игры спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у людей всего мира. Одной из самых популярных спортивных игр является баскетбол.

Цель: обеспечение полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Личностные результаты:

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты:

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь.

Виды УУД, формируемые на занятиях в спортивной секции

Личностные Коммуникативные	Регулятивные	Познавательные	
1. Самоопределение Строить продуктивное взаимодействие сверстниками и педагогами	1. Соотнесение известного и неизвестного	1. Формулирование цели	1.
2. Смыслообразование Постановка	2. Планирование вопросов	2. Выделение необходимой информации	2.
Разрешение Конфликтов	3. Оценка	3. Структурирование	3.
	4. Способность к волевому усилию	4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи	
		5. Рефлексия	
		6. Анализ и синтез	

7. Сравнение
8. Классификация
9. Действия постановки
и решения проблем

Содержательная часть

1. **техническая подготовка** (перемещения, ловля и передача мяча, броски, ведение)

(20 часов)

2. **тактическая подготовка**: индивидуальная – движение игрока без мяча, держание игрока, выбор места, открывание, перехват мяча; командная - быстрый прорыв, позиционное нападение (11 часов)

3. **организационные умения** (3 часа)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком . Повороты без мяча и с мячом. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Передвижение в защитной стойке. Совершенствование способов передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения	+	+	+	+	+	+	+			+	+							+	+				
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без отскока и с отскоком от пола без сопротивления защитника и с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча при встречном движении.	+	+	+	+	+	+				+	+			+	+	+	+						
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с обводкой препятствий.		+	+	+	+	+		+	+	+								+	+				
Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в движении после двух шагов, броски со средней дистанции, добивание мяча в корзину			+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+					+	+
Вырывание и выбивание мяча. Перехват.																							
Комбинации из освоенных элементов: выход на свободное место с целью получения мяча и атаки противника. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации. Умение держать игрока с мячом и без мяча.																						+	+
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиция игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Расстановка при штрафном броске																							
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра по правилам										+	+									+	+	+	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный материал	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Передвижение в защитной стойке. Совершенствование способов передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения				+	+						
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без отскока и с отскоком от пола без сопротивления защитника и с сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге). Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево).								+	+	+	+
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с обводкой препятствий.						+	+	+	+		
Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в движении после двух шагов, броски со средней дистанции, добивание мяча в корзину	+	+	+	+	+	+	+	+			
Вырывание и выбивание мяча. Перехват. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из - за спины.							+				
Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		+	+	+	+						
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиция игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Расстановка при штрафном броске	+	+			+		+				
Игра по правилам баскетбола.								+	+	+	+
Соревнования								+	+		