

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИНЖЕНЕРНО-ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ЛИЦЕЙ» ГОРОДА КИРОВА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,**

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

**ДЛЯ 5 КЛАССОВ**

**НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Киров, 2023

## Пояснительная записка

Актуальность программы внеурочной деятельности «В здоровом теле- здоровый дух» заключается в том, что она затрагивает проблему сохранения физического, психического здоровья детей.

**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.

### Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Учебный курс предназначен для обучающихся 5 –х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в пятом классе.

Форма организации: кружок

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

### Теоретическая подготовка

#### Развитие баскетбола в России. **1 час**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### Физическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка. **5 часов**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### 2. Специальная физическая подготовка. **2 часа**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка **15 часов**

#### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.9. В прыжке одной рукой с места.

## **Тактическая подготовка 11 часов**

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Планируемые результаты

- 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.

### Календарно-тематический план внеурочной деятельности

№	Дата		Темы занятий, формы организации	ЦОР/ЭОР	Кол-во часов
	план.	факт.			
1.			Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>	1
2.			Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>	1
3.			Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ">https://www.youtube.com/watch?v=Eb2s2HFjHzQ</a>	1
4.			Ведение мяча на месте. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw">https://www.youtube.com/watch?v=f8OADiMeZBw</a>	1
5.			Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5FPCSZAajVk">https://www.youtube.com/watch?v=5FPCSZAajVk</a>	1
6.			Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FdULCI_gFf0">https://www.youtube.com/watch?v=FdULCI_gFf0</a>	1
7.			Ловля и передача мяча. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BaZbuJeXkGM">https://www.youtube.com/watch?v=BaZbuJeXkGM</a>	1
8.			Передача одной рукой. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pqOO84Xy-7o">https://www.youtube.com/watch?v=pqOO84Xy-7o</a>	1
9.			Передача от пола. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDn-D4o8hY4">https://www.youtube.com/watch?v=YDn-D4o8hY4</a>	1
10.			Игры в передачах. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R3bDjXujoy4">https://www.youtube.com/watch?v=R3bDjXujoy4</a>	1
11.			Игра «семь передач». Учебная игра.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/634ea0ff8969413c08c50519">https://dzen.ru/video/watch/634ea0ff8969413c08c50519</a>	1
12.			Игра «собачка». Учебная игра.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/62ea8ec219250a66176f428d">https://dzen.ru/video/watch/62ea8ec219250a66176f428d</a>	1
13.			Броски мяча с места. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0">https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0</a>	1
14.			Броски мяча с места. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0">https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0</a>	1
15.			Броски мяча в прыжке. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KV30rWYpFY">https://www.youtube.com/watch?v=KV30rWYpFY</a>	1
16.			Броски мяча в прыжке. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0">https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0</a>	1
17.			Броски мяча после ведения в двух шагах. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI">https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI</a>	1

18.		Броски мяча после ведения в двух шагах. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4">https://www.youtube.com/watch?v=Pv57GFKqCq4</a>	1
19.		Игры в бросках. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/shorts/3apG5pSgeR4">https://www.youtube.com/shorts/3apG5pSgeR4</a>	1
20.		Эстафеты с элементами баскетбола.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/62ea8ec219250a66176f428d">https://dzen.ru/video/watch/62ea8ec219250a66176f428d</a>	1
21.		Тактика игры в защите. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mm6hnLzKoLI">https://www.youtube.com/watch?v=Mm6hnLzKoLI</a>	1
22.		Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vfjvXDfZjZg">https://www.youtube.com/watch?v=vfjvXDfZjZg</a>	1
23.		Тактика игры в нападении. Учебная игра.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/6249aeb2539844131ebbe702">https://dzen.ru/video/watch/6249aeb2539844131ebbe702</a>	1
24.		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/shorts/V1ogP6RSbdc">https://www.youtube.com/shorts/V1ogP6RSbdc</a>	1
25.		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/62def93f1b17ed3dec0e3074">https://dzen.ru/video/watch/62def93f1b17ed3dec0e3074</a>	1
26.		Учебная игра.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/6249aeb2539844131ebbe702">https://dzen.ru/video/watch/6249aeb2539844131ebbe702</a>	1
27.		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	<a href="https://dzen.ru/video/watch/62e6b52aa04d7921a3aba6f4?t=2">https://dzen.ru/video/watch/62e6b52aa04d7921a3aba6f4?t=2</a>	1
28.		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	<a href="https://dzen.ru/video/watch/62e6b52aa04d7921a3aba6f4?t=2">https://dzen.ru/video/watch/62e6b52aa04d7921a3aba6f4?t=2</a>	1
29.		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/shorts/Yo-kJRsrksg">https://www.youtube.com/shorts/Yo-kJRsrksg</a>	1
30.		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/63540758d20fe023330e404e?t=2">https://dzen.ru/video/watch/63540758d20fe023330e404e?t=2</a>	1
31.		Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FUsjD2uX5Qw">https://www.youtube.com/watch?v=FUsjD2uX5Qw</a>	1
32.		Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FUsjD2uX5Qw">https://www.youtube.com/watch?v=FUsjD2uX5Qw</a>	1
33.		Эстафеты с элементами баскетбола.	<a href="https://dzen.ru/video/watch/62def93f1b17ed3dec0e3074">https://dzen.ru/video/watch/62def93f1b17ed3dec0e3074</a>	1
34.		Соревнование. Итоговая игра		1



## Список литературы

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
- 4 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
5. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
6. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

1.