Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

кафедрой учителей решением педагогического совета приказом от 22.06.2022 №62-ОБ

физической культуры ГБОУ «Морская школа» Директор ГБОУ «Морская школа»

ГБОУ «Морская школа» Московского района Московского района

Московского района Санкт-Петербурга Санкт-Петербурга

Санкт-Петербурга протокол от 22.06.2022 № 7

протокол от 22.06.2022 № 6 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Шепелев

СОГЛАСОВАНО

С Советом родителей

ГБОУ «Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

протокол от 22.06.2022 №7

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

 «Спортивные игры»

ДЛЯ 5 КЛАССОВ

НА 2022-2023 УЧ. ГОД

Составитель:

учитель физической культуры
Кочуров И.О.

Санкт Петербург

2022 год

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3

2. Общая характеристика учебного курса 4

3. Формы работы внеурочной деятельности………………………………………………4-5

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса 5

5. Содержание учебного курса 5-6

6. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 6-9

7. Календарно- тематическое планирование 10-12

1. **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности по физической культуре для обучающихся в 5 классе составлена на основе следующих документов и материалов:Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 (далее – ФГОС основного общего образования)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями на 23.12.2020);
* Приказ Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (далее – СанПиН2.4.2.2821-10) с изм. на 28 сентября 2020 г.;
* Постановление Роспотребнадзора от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» с изменениями на 21.03.2022 г.;
* Постановление Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24, Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020 «Об организации работы общеобразовательных организаций»
* Месторасположение: после сан.-эпид. требований …с изм. 2019 г., до Закона СПб 2013г.
* Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» с изменениями на 30.06.2022 г.;
* Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
* Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно- методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
* Письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 с приложением инструктивно- методического письма «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год»;
* Устав ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга;
* Образовательная программа основного общего образования (5-9 классы ФГОС) ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год, включающая в себя учебный план и календарный учебный график, (утверждена приказом ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга от 22.06.2022 № 62-ОБ «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»)
* Программа воспитания ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга.
1. **Общая характеристика учебного курса**

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является спортивная игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Спортивная Игра БАСКЕТБОЛ способствует профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей.  Баскетбол  позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение  интереса к определенному виду спорта.

Программа «Спортивные игры» направлена на обучение элементам игры БАСКЕТБОЛ, отработке основным элементам игры, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

За основу взята образовательная  программа  «Баскетбол: теория и практика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2003 года, автор - В.М.Колос. Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения является углублённой и создает все условия для приобщения детей к большому спорту.

Новизна и оригинальность программы «Спортивные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования  и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает  возможность заняться баскетболом  с  «нуля» тем детям, которые еще не начинали  проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Цель курса:**Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города,  своей страны.

Для достижения поставленных целей в процессе обучения решаются следующие з**адачи обучения:**

***1.    Образовательные:***

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения  соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

***2.    Развивающие:***

-   Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

-  Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. ***Воспитательные:***

-    Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора:

Программа предназначена для детей 11-12 лет.

 В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

3. Формы работы внеурочной деятельности

**Формы организации обучения:**  командная, малыми группами, индивидуальная.
**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1. **Содержание учебного курса**

Программа описывает познавательную внеурочную деятельность в рамках основной образовательной программы школы. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся один раз в неделю. Программа рассчитана на обучающихся 5 классов.

Планируемые результаты освоения учащимися 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, 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 “Спортивные игры” 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.

1. **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Рабочая программа** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 0.5 | 0.5 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 0.5 | 0.5 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 17 | - | 17 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 14 | 1 | 13 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 1 | - | 1 |
| 6. | Тестирование | 1 | - | 1 |
| **Итого:** | **34** | **2** | **32** |

**Список литературы**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
10. «Внеурочная деятельность учащихся: Баскетбол (ФГОС)», авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Просвещение, 2013г.

**Календарно – тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата  | Кол-во часов  | Универсальные учебные действия (УУД) |
|
| 1 | ТБ и ПП на занятиях баскетболом. Разучивание стойка игрока (исходные положения). Развитие баскетбола в России. Стойка игрока. |  | 1 | **Познавательные** – использовать приобретенные знаний, необходимые для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.Приобрести новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся. Умение осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.  Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.Систематические занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.**Коммуникативные** - умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать методические рекомендации для самостоятельных занятий, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам**Регулятивные -** умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха. **Личностные -** владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать правильность выполнение упражнения и дозировку нагрузки. Уметь на практике применить полученные знания и умения. |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. |  | 1 |
| 3 | ОФП. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях |  | 1 |
| 4 |  ОФП. Передачи мяча на месте |  | 1 |
| 5 | Сочетание перемещений и передач мяча (бег, остановки, повороты, прыжки вверх, передачи) |  | 1 |
| 6 | Передачи мяча на месте и в движении. |  | 1 |
| 7 | Разучивание передач в движении в парах. |  | 1 |
| 8 | ОФП. Передачи мяча в тройках. |  | 1 |
| 9 | Передачи мяча в тройках по «восьмерки» |  | 1 |
| 10 | ОФП. Тест на освоение техники передач мяча. |  | 1 |
| 11 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. |  | 1 |
| 12 | ОФП, Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо. |  | 1 |
| 13 | Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо. |  | 1 |
| 14 | ОФП и СФП. Игровое занятие. |  | 1 |
| 15 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении |  | 1 |
| 16 | ОФП. Тест на освоение техники ведения мяча. |  | 1 |
| 17 | Броски мяча одной рукой от плеча с места |  | 1 |
| 18 | ОФП и СФП. Игровое занятие |  | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением |  | 1 |
| 20 | Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением |  | 1 |
| 21 | ОФП и СФП. Персональная опека игрока |  | 1 |
| 22 | ОФП. Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |  | 1 |
| 23 | ОФП. Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  | 1 |
| 24 | ОФП. Тест на освоение техники бросков мяча. |  |  |
| 25 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. |  | 1 |
| 26 | ОФП. Индивидуальные действия в нападении. |  | 1 |
| 27 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  | 1 |
| 28 | ОФП и СФП . Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. |  | 1 |
| 29 | ОФП. Индивидуальные действия в защите против заслонов. |  | 1 |
| 30 | ОФП и СФП . Индивидуальные действия в защите. |  | 1 |
| 31 | ОФП. Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. |  | 1 |
| 32 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. |  | 1 |
| 33 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. |  | 1 |
| 34 | Учебная игра. |  | 1 |