

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-детский сад» пст. Визиндор

«Принята на заседании»
педагогического совета

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.

Утверждаю
директор

Приказ №



О.А. Машкалева/

20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 12 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (35 часов)

Составитель:

Шадрина Вероника Кимовна,
учитель физической культуры

Визиндор, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление развития личности

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место.

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Место курса в основной образовательной программе

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010 г.).

Цель курса

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи

1. укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
2. воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
3. развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Формы организации образовательного процесса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» реализуется во второй половине дня. Образовательный процесс организуется в форме практического занятия.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения данной программой являются:

1. Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
2. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
3. практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.
4. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.
5. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для контроля усвоения изученного материала используются контрольные испытания-тесты общей физической и специальной подготовки.

Категория учащихся

Данная программа рассчитана для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет), с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Объем программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» рассчитана на 1 год обучения, объемом – 35 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 40 минут.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
5. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
6. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

1. знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
4. владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
5. знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
6. владеть основами судейства игры в баскетбол.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны знать и уметь применять на практике:

Теоретические знания:

Ученик научиться:

1. руководствоваться правилами техники безопасности при проведении занятий. раскрывать историю рождения и развития баскетбола.
2. объяснять правила игры в баскетбол
3. описывать технику игровых приёмов и действий в баскетболе.

Ученик получит возможность научиться:

1. *Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.*

Физическая подготовка

Ученик научиться:

1. выполнять основные технические и тактические приёмы баскетболиста.

2. проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр с элементами баскетбола.
3. применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
4. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
5. выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
6. определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

Ученик получит возможность научиться:

1. моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
2. осуществлять судейство игры.
3. демонстрировать: уровень подготовки общей физической и специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка

№	Тесты	Класс	Уровень подготовки					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,3	9,4	9,8
		7	8,4	8,9	8,7	9,1	9,3	9,6
		8	8,3	8,7	8,6	8,9	9,2	9,4
		9	8,2	8,5	8,5	8,8	8,8	9,0
		10	8,1	8,4	8,4	8,7	8,7	9,0
		11	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
2	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 5 попыток).	5-6	3	2	2	1	1	0
		7	3	3	2	2	1	1
		8	4	4	3	3	2	1
		9	4	4	3	3	2	2
		10	5	5	4	4	3	2
		11	5	5	4	4	3	2
3	Броски мяча в стенку с 2,5 м и ловля после отскока за 20 сек (количество раз).	5-6	18	16	16	14	13	10
		7	19	18	18	17	16	11
		8	20	19	19	18	17	12
		9	21	20	19	18	18	13
		10	23	20	20	19	18	14
		11	24	22	22	20	19	15

Общая физическая подготовка

№	Тесты	Класс	Уровень подготовки					
			высокий		средний		низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег 3 x	5-6	8,3	9,7	8,8	10,0	9,4	10,3

	10 м (сек.)	7	8,1	9,3	8,6	9,6	9,2	10,1
		8	7,8	8,4	7,9	9,2	8,9	9,9
		9	7,5	8,2	7,7	8,7	8,5	9,7
		10	7,1	8,0	7,4	8,3	8,4	8,9
		11	6,9	7,9	7,2	8,1	8,0	8,6
2	Прыжок в длину с места (см.)	5-6	190	155	165	135	145	115
		7	200	160	170	140	150	120
		8	205	165	175	145	155	125
		9	210	170	180	150	160	130
		10	215	175	185	155	165	135
		11	220	180	190	160	170	140
3	Подтягивание на высокой перекладине (маль)	5-6	6	25	4	20	2	15
		7	7	26	5	24	3	18
		8	8	27	6	25	4	20
	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (дев.)	9	10	28	7	26	5	22
		10	12	29	8	27	6	23
		11	15	30	10	28	7	24

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди классов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня;

Промежуточная аттестация проходит в конце учебного года в форме выполнения тестов по специальной физической подготовке.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	В процессе занятия	1	Вопросы по технике безопасности во время занятий
2	Общая физическая подготовка.		В процессе занятия		Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования
3	Специальная физическая подготовка		В процессе занятия		Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования
4	Техническая подготовка	20	В процессе занятия	20	Выполнение технических элементов
5	Тактическая подготовка	12	В процессе занятия	11	Выполнение игровых комбинаций
6	Тестирование, контрольные испытания.	2	В процессе занятия	2	Выполнение контрольных упражнений-тестов
7	Итоговое занятие.	1	В процессе занятия	1	Использование в игре технических и тактических приемов.
ИТОГО		35		35	

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вводное занятие.

Ознакомление обучающихся с целью и задачами курса, формами и видами занятий. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Круговая тренировка.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Теоретическая подготовка

1. История зарождения и развития баскетбола.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
4. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Виды деятельности: беседа, просмотр презентаций и видеороликов.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: без предмета, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), с собственным весом, с партнером, на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полоса препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- 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.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Техническая подготовка

1. Способы передвижения.

- 1.1. Стойка баскетболиста
- 1.2. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.3. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.4. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.5. Повороты на месте.
- 1.6. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.7. 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. То же в движении.
 - 2.10. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.11. Ловля высоколетящего мяча.
 - 2.12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча в движении.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

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.
 - 3.9. Без зрительного контроля.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

4. Броски мяча
 - 4.1. Одной рукой от плеча.
 - 4.2. Двумя руками от груди.
 - 4.3. Бросок после ведения.
 - 4.4. Бросок в прыжке.
 - 4.5. Штрафной бросок.
 - 4.6. Вырывание мяча.
 - 4.7. Выбивание мяча.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Тактическая подготовка

1. 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.

Виды деятельности: беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Тестирование, контрольные испытания.

Виды деятельности: Выполнение контрольных упражнений-тестов.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

Итоговое занятие.

Виды деятельности: Игра- соревнование.

Формируемые УУД: предметные, личностные, метапредметные.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы			
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.3	Авторская рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре «Физическая культура. 5—7 классы» /Под редакцией М. Я. Виленского/	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Учебник «Физическая культура. 8-9 классы» /В.И.Лях/	К	

1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Интернет-ресурсы		
2.1	http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture		Презентации по истории зарождения и развития баскетбола, размерам площадки, форме баскетболиста.
2.2	https://resh.edu.ru		Видеоуроки по правилам игры, техническим и тактическим действиям баскетболиста, технике безопасности.
Материально-технические условия реализации программы			
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козел гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	Г	
3.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.7	Канат для лазанья	Д	
3.8	Мост гимнастический подкидной	Д	
3.9	Штанги тренировочные	Д	
3.10	Коврик гимнастический	Г	
3.11	Маты гимнастические	Г	
3.12	Мяч набивной	Ф	
3.13	Мяч малый	Ф	
3.14	Скакалка гимнастическая	К	
3.15	Палка гимнастическая	К	
3.16	Обруч гимнастический	К	
3.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.18	Мячи баскетбольные	Ф	

3.19	Игровая форма с номерами	Г	
3.20	Насос для накачивания мячей	Д	
4	Средства доврачебной помощи		
4.1	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, полку для кубков.
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкаф и стойки для хранения лыж