Российская Федерация
Администрация муниципального образования "Светловский городской округ"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5

Согласована	Рассмотрена на методическом совете	Утверждена
заместитель директора по воспитательной работе	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
/С.А.Литвинова (подпись) ФИО	Кириллова Л.И. (подпись) ФИО	Павлов В.Е (подпись) ФИО
Протокол № 6 от "27" июня 2022 г.	Протокол № 11 от "28" июня 2022 г.	Приказ № 228 «04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«БАСКЕТБОЛ «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»»

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество недель: 35

Количество часов в неделю: 2

Количество часов за учебный год: 70

Класс: 7-9

Составитель: Фирова Анна Геннадьевна,
учитель физической культуры

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 05.07.2022 13:43 (UTC)

г. Светлый
2022/2023 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол «Оранжевый мяч» для учащихся 7-9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 с учетом образовательной программы Мосин А.О.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на УМК :

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

Пособия для учащихся:

- Л.В. Костикова, «Азбука спорта. Баскетбол», М.: «Физкультура и спорт», 2012

Раздел II. Планируемые предметные результаты

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

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

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.

Раздел III. 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.

Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий

Формы и способы проверки результативности

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

– участие в муниципальных соревнованиях;

– участие в окружных и городских соревнованиях.

Раздел V. Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Общее количество часов, из них:		
		всего	**теория**	**практика**
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16
4.	Основы техники и тактики игры	16		16
5.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
6.	Тестирование	16	-	16
	Итого:	**70**	**6**	**64**

Раздел VI. Календарно - поурочное планирование

№	№ занятия	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	**1**	**Развитие баскетбола в России**	**Теор.**	**2**
2.	**2**	**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях**	**Теор.**	**2**
3.		**Общая и специальная физическая подготовка**		
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	**Теор.** **ОФП**	**2**
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	**Техн.**	**2**
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	**1**	**2**
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	**Контр.** **Интегр.**	**2**
	7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	**Теор.** **Техн.**	**2**

	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	**Такт.**	**2**
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	**Такт.** **Интегр.**	**2**
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	**Теор.** **ОФП**	**2**
	11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	**Техн.** **СФП**	**2**
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	**Такт.**	**2**
	13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	**Такт.** **Интегр.**	**2**
	14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	**Теор.** **Техн.**	**2**
	15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	**Такт.**	**2**
	16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	**Интегр.**	**2**
	17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	**Теор.** **ОФП**	**2**
	18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	**Техн.** **СФП**	**2**
	19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	**Такт.**	**2**
	20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	**Такт.**	**2**
	21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	**Теор.** **Интегр.**	**2**
	22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	**Контр.** **Техн.** **СФП**	**2**
	23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	**Теор.** **ОФП** **Такт.**	**2**
	24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	**Такт.** **Интегр.**	**2**
	25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	**Теор.** **Техн.** **ОФП**	**2**
	26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	**Техн.**	**2**
	27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	**Такт.** **Интегр.**	**2**

	28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	**Такт. СФП**	**2**
	29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	**Теор. ОФП Техн.**	**2**
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	**Такт.**	**2**
4		**Основы техники и тактики игры**		
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	**Такт. Интегр.**	**2**
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	**Теор. ОФП Техн.**	**2**
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	**Техн. Интегр.**	**2**
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	**Такт. СФП**	**2**
	35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	**Теор. Техн.**	**2**