

## Приложение к ОП НОО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УШАКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора по  
школе № 100 от  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«ШСК «Оранжевый мяч»  
для начального общего образования на  
2023-2024 учебный год

Составитель: Нонин Александр  
Александрович, учитель физической  
культуры

п. Ушаки

2023

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Оранжевый мяч” 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 “Оранжевый мяч” - 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.

## 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.

**Предметные результаты.** В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Оранжевый мяч” обучающиеся получают знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

научатся:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»**

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

### Теоретическая подготовка

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Закаливание организма спортсмена. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе тренировки

Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Физическая подготовка юного спортсмена.

Техническая подготовка юного спортсмена.

Психологическая подготовка в процессе тренировки. Физическая подготовка юного спортсмена.

### Физическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка.

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.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

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

#### 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.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### *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.

Соревновательная подготовка.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

### ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ», 5 КЛАСС

№ п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные всего контрольные ресурсы
1	Теоретическая подготовка. ОФП.	8	Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
2	Техническая подготовка	13	Игровые обучающие ситуации	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3	Тактическая подготовка	12	Игровые обучающие ситуации	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>
4	Контрольные испытания	1	зачет	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/</a>
Итого		34		