

Приложение к ОП ООО

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 5-9 классов основного общего образования на

2023-2024 учебный год

Составитель: Нонин А.А,
учитель физической культуры

п. Ушаки

2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

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

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.
- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка 1. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 2.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка 1. Упражнения без мяча

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.

- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
 - Ловля мяча после отскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
 - Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. •
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
 - Двумя руками снизу в движении. Тактическая подготовка
- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.

- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Подвижные игры баскетбольной направленности. Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов». «Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ», 5 КЛАСС**

№ п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные всего контрольные ресурсы
1	Перемещения	8	Игровые обучающие ситуации	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Верхняя передача мяча	6	Игровые обучающие ситуации	http://fizkultura-na5.ru/
3	Нижняя передача мяча	6	Игровые обучающие ситуации	https://fk-i-s.ru/
4	Ведение мяча	4	Игровые обучающие ситуации	http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Броски мяча в кольцо	3	Игровые обучающие ситуации	http://spo.1september.ru/urok/
6	Подвижные игры и эстафеты	5	Игровые обучающие ситуации	https://www.youtube.com/
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	2	зачет	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
Итого		34		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ», 6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные всего контрольные ресурсы
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	7	Игровые обучающие ситуации	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении	7	Игровые обучающие ситуации	http://fizkultura-na5.ru/
3	Передачи мяча	6	Игровые обучающие ситуации	https://fk-i-s.ru/
4	Ведение мяча	4	Игровые обучающие ситуации	http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Броски мяча в кольцо	3	Игровые обучающие ситуации	http://spo.1september.ru/urok/
6	Двусторонняя учебная игра	4	Игровые обучающие ситуации	https://www.youtube.com/
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	Игровые обучающие ситуации	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
Итого		34		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ», 7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные всего контрольные ресурсы
1	Индивидуальные	8	Игровые	https://resh.edu.ru/subject/9/

	тактические действия в защите.		обучающие ситуации	
2	Групповые тактические действия в защите и в нападении	6	Игровые обучающие ситуации	http://fizkultura-na5.ru/
3	Передачи мяча	6	Игровые обучающие ситуации	https://fk-i-s.ru/
4	Ведение мяча	4	Игровые обучающие ситуации	http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Броски мяча в кольцо	3	Игровые обучающие ситуации	http://spo.1september.ru/urok/
6	Двусторонняя учебная игра	5	Игровые обучающие ситуации	https://www.youtube.com/
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	2	Игровые обучающие ситуации	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
	Итого	34		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ», 8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные всего контрольные ресурсы
1	Ведение мяча	4	Игровые обучающие ситуации	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Перехват мяча	4	Игровые обучающие ситуации	http://fizkultura-na5.ru/
3	Броски мяча в кольцо	6	Игровые обучающие ситуации	https://fk-i-s.ru/
4	Передачи мяча	4	Игровые обучающие	http://www.fizkulturavshkole.ru/

			ситуации	
5	Двусторонняя учебная игра	5	Игровые обучающие ситуации	http://spo.1september.ru/urok/
6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	Игровые обучающие ситуации	https://www.youtube.com/
7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	Игровые обучающие ситуации	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	Игровые обучающие ситуации	
	Итого	34		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШСК «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ», 9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные всего контрольные ресурсы
1	Передачи мяча	3	Игровые обучающие ситуации	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Перехваты мяча	3	Игровые обучающие ситуации	http://fizkultura-na5.ru/
3	Броски мяча в кольцо	6	Игровые обучающие ситуации	https://fk-i-s.ru/
4	Совершенствование техники владения мячом.	4	Игровые обучающие ситуации	http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Двусторонняя учебная игра	8	Игровые обучающие ситуации	http://spo.1september.ru/urok/

6	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	Игровые обучающие ситуации	https://www.youtube.com/
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3	Игровые обучающие ситуации	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
8	Физическая подготовка в процессе занятия.	3	Игровые обучающие ситуации	
Итого		34		