

Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лашманская основная общеобразовательная школа имени академика В. А. Канайкина

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
И. В. Асеева

«4» сентября 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Оранжевый мяч»**  
**(баскетбол)**

(физкультурно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 1 год

Педагог: Аббакумов Александр Александрович  
Возраст детей: 11-15 лет

п. Лашма, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от «17» декабря 2010 г.;
- ✓ Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности;
- ✓ учебного пособия « Внеурочная деятельность. Баскетбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Данная программа разработана для обучающихся 5-9 классов

### Цель и задачи курса «Оранжевый мяч»

Программа спортивно-оздоровительного направления «Оранжевый мяч» во внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья подростков, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению обучающихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### Основные задачи:

##### 1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

##### 2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### 3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

### Общая характеристика курса «Оранжевый мяч»

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем,

укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- ✓ Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- ✓ Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с обучающимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Оранжевый мяч» направлена на реализацию следующих принципов: - **принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-**принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-**принцип доступности**, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- **принцип последовательности** обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

### **Особенности организации учебного процесса**

Программа рассчитана на 2021-2022 учебный год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с обучающимися.

**Возрастная группа:** программа ориентирована на 5-9 классы.

Особенности набора детей – обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

### **Планируемые результаты курса «Оранжевый мяч»**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. **Личностные результаты:**

- 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;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. **Предметные результаты:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

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

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

По окончании реализации курса ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях лицейского и городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания лицея;

- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

### **Контроль и оценка планируемых результатов**

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

### **Содержание курса « Оранжевый мяч »**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **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.
- 1.5.Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **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. **Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса**

**Место проведения:** спортивный зал лицея (оснащен баскетбольными щитами и кольцами и мячами).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры (Под редакцией Ю.М. Портнова. М., 1997г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001г.
3. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины « Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско – юношеских школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984г.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристики деятельности	Дата	
				По плану	По факту
1.	Вводное занятие.	1	Беседа		
2.	Введение. Техника безопасности. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	2	Учебная игра		
3.	Закрепление передач двумя руками над головой Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	Учебная игра		
4.	Закрепление техники броска после ведения мяча Закрепление техники поворотам в движении	1	Учебная игра		
5.	Закрепление техники ловли мяча отскочившего от щита Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	1	Учебная игра		
6.	Закрепление техники броскам в прыжке с места Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Учебная игра		
7.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча Учет по технической подготовке	1	Учебная игра		
8.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча Закрепление техники ведения и передач в движении	1	Учебная игра		
9.	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	Учебная игра		



**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности	Дата	
				По плану	По факту
1.	Вводное занятие.	1	Беседа	05.09	
2.	Введение. Техника безопасности. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча.	2	Учебная игра	05.09 08.09 12.09	
3.	Закрепление передач двумя руками над головой Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	Учебная игра	19.09 19.09	
4.	Закрепление техники броска после ведения мяча Закрепление техники поворотов в движении	1	Учебная игра	26.09 26.09	
5.	Закрепление техники ловли мяча, отскокнвшего от щита Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	1	Учебная игра	03.10 03.10	
6.	Закрепление техники броскам в прыжке с места Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1	Учебная игра	10.10 10.10	

7.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учет по технической подготовке	1	Учебная игра	17.10 17.10
8.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча Закрепление техники ведения и передач в движении	1	Учебная игра	24.10 24.10
9.	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	Учебная игра	31.10 31.10
10	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	Учебная игра	7.11 7.11
11	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	1	Учебная игра	24.11 24.11
12	Закрепление выбивания мяча при ведении Закрепление передач одной рукой с поворотом	1	Учебная игра	29.11 29.11

13	Прием нормативов по технической подготовке Закрепление передач в движении в парах	1	Учебная игра	28.12 28.12	
14	Закрепление передач в тройках в движении	1	Учебная игра	5.12 5.12	
15	Закрепление передач в движении Закрепление техники борьбы за мяч, отскокившего от шита	1	Учебная игра	12.12 12.12	
16	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1	Учебная игра	19.12 19.12	
17	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1	Учебная игра	26.12 26.12	
18	Закрепление через центрального, заслоны. Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	Учебная игра		
19	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» Прием нормативов по технической подготовке	1	Учебная игра		
20	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	Учебная игра		
21	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	Учебная игра		

22	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1	Учебная игра	
23	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	Учебная игра	
24	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	Учебная игра	
25	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	Учебная игра	
26	Закрепление техники борьбы за мяч, отскокившего от щита	1	Учебная игра. ОФП.	
27	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	Учебная игра. ОФП.	
28	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	Учебная игра	
29	Закрепление пройденного материала	1	Учебная игра	
30	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1	Учебная игра	
31	Прием нормативов по технической и специальной подготовки Закрепление техники добивания мяча в корзину	1	Учебная игра	

32	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном Закрепление техники бросков и передач в движении	1	Учебная игра	
33	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков Закрепление техники борьбы за мяч, отскокившего от щита	1	Учебная игра	
<b>ИТОГО: 34 ч.</b>				