

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Мурманской области
Муниципальное образование город Кировск с
подведомственной территорией в лице
Администрации города Кировска
МБОУ «СОШ № 2 г. Кировска»

РАССМОТРЕНО
Руководителем МО

Маркова Н.В.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Тимофеева М.А.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Веденкова И.Г.
Приказ № 131
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Оранжевый мяч»
(спортивно-оздоровительное)
для обучающихся 8 классов

г. Кировск, 2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цели:

1. укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. воспитание личностных качеств;
3. освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, точности при броске).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. 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.

2. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.

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.

3. 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.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **смогут узнать:**

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;

и смогут научиться:

- 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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 13 – 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год) в каждой группе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке для учащихся 13- 15 лет.

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбратывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок)

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):

Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, скрестным шагом правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со смежной направлением).

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения:

- упражнения на владение мячом в движении:
- игра 1x1, перемещения в защите
- смена защитника и нападающего по сигналу тренера
- ситуация быстрого прорыва 2x1

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные

и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать учебно-тренировочной игрой.

Перед учебной игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, броски в кольцо, ведение мяча);
- по тактической подготовке (изучение тактики, решение тактических задач).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 8 классы

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	7
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка	в процессе занятия
	Итого 34 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАССЫ

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки проведения
1	Основные элементы игры. ТБ.	1	1		1 неделя
2	Стойки и передвижения, повороты, остановки .	1		1	2 неделя
3	Повороты с мячом на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам	1		1	3 неделя
4	Техника ловли и передачи мяча. ТБ при ловле. «Гонка мячей по кругу»	1		1	4 неделя
5	Ловля высоколетающих мячей.	1		1	5 неделя
6	Ловля и передача мяча после ведения	1		1	6 неделя
7	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча	1		1	7 неделя
8	Ведение мяча ,два шага бросок. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1	8 неделя
9	Ведение мяча Подвижная игра «Мяч капитану»	1		1	9 неделя
10	Техника бросков мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места	1		1	10 неделя
11	Броски мяча одной рукой от плеча	1		1	11 неделя

12	Броски мяча двумя руками из-за головы	1		1	12 неделя
13	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	13 неделя
14	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	14 неделя
15	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		1	15 неделя
16	Техника самозащиты	1		1	16 неделя
17	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1		1	17 неделя
18	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		1	18 неделя
19	Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	19 неделя
20	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	1		1	20 неделя
21	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	1		1	21 неделя
22	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	22 неделя
23	Зонное нападение. Учебная игра	1		1	23 неделя
24	Групповые взаимодействия защитников: действие в	1		1	24 неделя

	численном меньшинстве;				
25	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны	1		1	25 неделя
26	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны.	1		1	26 неделя
27	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	27 неделя
28	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	28 неделя
29	Командные защитные действия: П/ «Мяч капитану». П/И –«10 передач».	1		1	29 неделя
30	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	30 неделя
31	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	31 неделя
32	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	32 неделя
33	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	33 неделя
34	Учебная игра	1		1	34 неделя
Итого:		34	1	33	