

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гостилицкая общеобразовательная школа»
имени Потёмкиной Татьяны Борисовны**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности,

направленного на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся
в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации,

раскрытии и развитии
способностей и талантов

«Оранжевый мяч»

9 классы

Срок реализации: 1 год

Программа внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» в 9 классах МОУ «Гостилицкая школа» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Оранжевый мяч» для 9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г. Программа рассчитана на 1 год (общий объем - 68 часов), исходя из 2 часов занятий в неделю.

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

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом

способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мячи.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Секция «Оранжевый мяч» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 66 часов для детей 14-15 лет.

Сроки реализации программы: 9 класс 2 часа в неделю.

1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается **формирование универсальных учебных действий** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

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.

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

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
 - название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
 - упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания 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;
- учащиеся научатся:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
 - выполнять технические приемы и тактические действия;
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - участвовать в соревнованиях школьного и районного уровня

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе.

Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком
Прыжки, повороты вперед, назад
Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1)
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие трех нападающих против трех защитников(3x3)
- взаимодействие пяти нападающих против пяти защитников(5x5)

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

3. Тематическое планирование

	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов
	Основы знаний		В процессе учебно-тренировочных занятий
	Передвижения и остановки без мяча	12	
	Ловля мяча	8	
	Передача мяча	8	
	Ведение мяча	14	
	Броски мяча	12	
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8	
	Тактика игры	6	
	Подвижные игры и эстафеты		В процессе учебно-тренировочных занятий
	Физическая подготовка		В процессе учебно-тренировочных занятий
	Всего:	68	

Распределение учебного материала

№ п/п	Учебный материал	9 класс
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)		
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	+
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	+
3	Тактические действия в баскетболе	+

4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	+
Передвижения и остановки без мяча		
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	3
4	Прыжки, повороты вперед, назад	С
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+
Ловля мяча		
1	Ловля мяча <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками на уровне груди; • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке) 	С
Передачи мяча		
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча	С
Ведение мяча		
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку	3
5	Ведение мяча с изменением направления движения	3
6	Ведение мяча с обводкой препятствий	С
Броски мяча		
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	С
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+
3	Двусторонняя учебная игра	+

Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	+
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+

Условные обозначения: Р- разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С- совершенствование двигательного действия, «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.