

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 1
от 25 августа 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ СОШ № 154
О.В. Валамина
Приказ № 47-0
от 25 августа 2021 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

(7 классы)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Олюнина Н.И.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №154

Аннотация

к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч»

1. Направление
Спортивно-оздоровительное.
2. Адресность
Для учащихся 7 классов.
3. Место учебного предмета в учебном плане школы, количество часов
Программа рассчитана для учащихся 7 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Срок реализации программы 1 год. Работа по программе рассчитана на 34 часа.
4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
<ul style="list-style-type: none">- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;- умение оказывать помощь своим сверстникам.- 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.- формирование знаний о спорте, физкультуре 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.
5. Оценка достижения результатов освоения
Система игровых заданий, конкурсов, праздников, соревнований.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч»

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- 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.
- формирование знаний о спорте, физкультуре 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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.

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 полукотскока.
- 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.

Формы проведения

Групповые занятия комбинированного типа, включающие в себя изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного, комплексы ОРУ, подвижные игры, теоретические знания. Элементы соревновательной деятельности. Контрольные испытания, соревнования. Участие в городских и школьных соревнованиях согласно календарного плана.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1	Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	1
2	Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
4	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	1
5	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	1
6	Ведение мяча шагом и бегом	1
7	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки.	1
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	1
10	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры	1
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1
12	Штрафной бросок в корзину	1
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча	1
14	Перехват мяча. Подвижные игры	1
15	Накрывание. Отбивание	1
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	1
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита	1
18	Двусторонняя игра. Правила игры	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1
21	Персональная защита, опека	1
22	Двусторонняя игра	1
23	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу	1
24	<i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите	1
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	1
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	1
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1
28	Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты	1
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1
30	<i>Командные действия.</i> Личная защита	1
31	Подвижная защита. Личный прессинг	1
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	1
33	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности	1
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	1

Итого 34 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022