**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Стрелецкая средняя общеобразовательная школа»**

**Красногвардейского района**

**Белгородской области**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании ШМО  классных руководителей  Протокол №\_\_от  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г.  Руководитель  \_\_\_ Харланова М.А. | **Согласовано**  Заместитель директора МБОУ «Стрелецкая СОШ»  \_\_\_\_Харланова М.А.  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023г. | **Рассмотрено**  на педагогическом  совете МБОУ  «Стрелецкая СОШ»  Протокол №\_\_  от «\_» \_\_\_\_\_\_\_2023г. | **Утверждаю**  Директор МБОУ «Стрелецкая СОШ»  \_\_\_\_ Черняков Ю.В.  Приказ №\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_2023г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**спортивно-оздоровительного цикла**

**«Оранжевый мяч»**

**для обучающихся 5-9 классов**

(Срок реализации 1 год)

**Составитель:**

Торохов Н.Н.

2023 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направление развития личности**

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

# Место курса в основной образовательной программе

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

# Цель курса

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

# Задачи

1. укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
2. воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
3. развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно- силовых качеств.

# Формы организации образовательного процесса

Рабочая программа курса «Оранжевый мяч» реализуется во второй половине дня. Образовательный процесс организуется в форме практического занятия.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения данной программой являются:

1. Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
2. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
3. практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.
4. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.
5. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для контроля усвоения изученного материала используются контрольные испытания- тесты общей физической и специальной подготовки.

# Категория учащихся

Данная программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов (11-15 лет), с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

# Объем программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» рассчитана на 1 год обучения, объемом – 136 часов, периодичность занятий – 2 раза в неделю.

# 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

# Личностные результаты:

1. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. умение оказывать помощь своим сверстникам.

# Метапредметные результаты:

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
5. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
6. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

# Предметные результаты:

1. знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
4. владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
5. знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
6. владеть основами судейства игры в баскетбол.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению

«Баскетбол» обучающиеся должны знать и уметь применять на практике:

# Теоретические знания:

Ученик научиться:

1. руководствоваться правилами техники безопасности при проведении занятий. раскрывать историю рождения и развития баскетбола.
2. объяснять правила игры в баскетбол
3. описывать технику игровых приёмов и действий в баскетболе.

*Ученик получит возможность научиться:*

*1. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.*

# Физическая подготовка

Ученик научиться:

1. выполнять основные технические и тактические приёмы баскетболиста.
2. проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр с элементами баскетбола.
3. применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
4. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
5. выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
6. определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.

*Ученик получит возможность научиться:*

1. *моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.*
2. *осуществлять судейство игры.*
3. *демонстрировать: уровень подготовки общей физической и специальной подготовки.*

**Оценочные материалы** реализации программы внеурочной деятельности:

1. школьные соревнования среди классов;
2. участие в соревнованиях муниципального уровня;

**Промежуточная аттестация** проходит в конце учебного года в форме выполнения тестов по специальной физической подготовке.

*Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Класс** | **Уровень подготовки** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 5-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,3 | 9,4 | 9,8 |
| 7 | 8,4 | 8,9 | 8,7 | 9,1 | 9,3 | 9,6 |
| 8 | 8,3 | 8,7 | 8,6 | 8,9 | 9,2 | 9,4 |
| 9 | 8,2 | 8,5 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
|
|
| 2 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 5 попыток). | 5-6 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| 7 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 8 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
|
|
| 3 | Броски мяча в стенку с 2,5 м и ловля после отскока за 20 сек (количество раз). | 5-6 | 18 | 16 | 16 | 14 | 13 | 10 |
| 7 | 19 | 18 | 18 | 17 | 16 | 11 |
| 8 | 20 | 19 | 19 | 18 | 17 | 12 |
| 9 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 13 |
|
|

*Общая физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Класс** | **Уровень подготовки** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | 5-6 | 8,3 | 9,7 | 8,8 | 10,0 | 9,4 | 10,3 |
| 7 | 8,1 | 9,3 | 8,6 | 9,6 | 9,2 | 10,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 8 | 7,8 | 8,4 | 7,9 | 9,2 | 8,9 | 9,9 |
| 9 | 7,5 | 8,2 | 7,7 | 8,7 | 8,5 | 9,7 |
| 10 | 7,1 | 8,0 | 7,4 | 8,3 | 8,4 | 8,9 |
| 11 | 6,9 | 7,9 | 7,2 | 8,1 | 8,0 | 8,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 5-6 | 190 | 155 | 165 | 135 | 145 | 115 |
| 7 | 200 | 160 | 170 | 140 | 150 | 120 |
| 8 | 205 | 165 | 175 | 145 | 155 | 125 |
| 9 | 210 | 170 | 180 | 150 | 160 | 130 |
| 10 | 215 | 175 | 185 | 155 | 165 | 135 |
| 11 | 220 | 180 | 190 | 160 | 170 | 140 |
| 3 | Подтягивание на высокой  перекладине (маль)  Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (дев.) | 5-6 | 6 | 25 | 4 | 20 | 2 | 15 |
| 7 | 7 | 26 | 5 | 24 | 3 | 18 |
| 8 | 8 | 27 | 6 | 25 | 4 | 20 |
| 9 | 10 | 28 | 7 | 26 | 5 | 22 |
| 10 | 12 | 29 | 8 | 27 | 6 | 23 |
| 11 | 15 | 30 | 10 | 28 | 7 | 24 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. | 4 | В процессе занятия | 4 | Вопросы по технике  безопасности во время занятий |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Общая  физическая подготовка. |  | В процессе занятия | | Вопросы по технике выполнения упражнений и  способам тестирования |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | В процессе занятия | | Вопросы по технике выполнения упражнений и способам тестирования |
| 4 | Техническая подготовка | 90 | В процессе занятия | 90 | Выполнение технических элементов |
| 5 | Тактическая подготовка | 30 | В процессе занятия | 30 | Выполнение игровых комбинаций |
| 6 | Тестирование, контрольные испытания. | 4 | В процессе занятия | 4 | Выполнение контрольных упражнений-тестов |
| 7 | Итоговое занятие. | 8 | В процессе занятия | 8 | Использование в игре технических и тактических приемов. |
| **ИТОГО** | | **136** |  | **136** |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИС УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИИ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

# Вводное занятие.

Ознакомление обучающихся с целью и задачами курса, формами и видами занятий. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Круговая тренировка.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

# Теоретическая подготовка

* 1. История зарождения и развития баскетбола.
  2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
  3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
  4. Правила судейства соревнований по баскетболу.

**Виды деятельности:** беседа, просмотр презентаций и видеороликов.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

# Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП)
   1. Общеразвивающие упражнения: без предмета, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), с собственным весом, с партнером, на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
   2. Подвижные игры.
   3. Эстафеты.
   4. Полоса препятствий.
   5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

1. Специальная физическая подготовка (СФП)
   1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
   2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
   3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
   4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

# Техническая подготовка

1. Способы передвижения.
   1. Стойка баскетболиста
   2. Передвижение в стойке баскетболиста.
   3. Остановка прыжком после ускорения.
   4. Остановка в два шага после ускорения.
   5. Повороты на месте.
   6. Имитация защитных действий против игрока нападения.
   7. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
   1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
   2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
   3. Двумя руками от груди в движении.
   4. Передача одной рукой от плеча.
   5. Передача одной рукой с шагом вперед.
   6. То же после ведения мяча.
   7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
   8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
   9. То же в движении.
   10. Ловля мяча после полу отскока.
   11. Ловля высоколетящего мяча.
   12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
   13. Ловля катящегося мяча в движении.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

1. Ведение мяча
   1. На месте.
   2. В движении шагом.
   3. В движении бегом.
   4. То же с изменением направления и скорости.
   5. То же с изменением высоты отскока.
   6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
   7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
   8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
   9. Без зрительного контроля.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

1. Броски мяча
   1. Одной рукой от плеча.
   2. Двумя руками от груди.
   3. Бросок после ведения.
   4. Бросок в прыжке.
   5. Штрафной бросок.
   6. Вырывание мяча.
   7. Выбивание мяча.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

# 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.

**Виды деятельности:** беседа, выполнение упражнений под контролем учителя, самостоятельное выполнение упражнений, игра, соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

# Тестирование, контрольные испытания.

**Виды деятельности:** Выполнение контрольных упражнений-тестов.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.

# Итоговое занятие.

**Виды деятельности:** Игра- соревнование.

**Формируемые УУД:** предметные, личностные, метапредметные.