

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 12
городского округа Чапаевск Самарской области**

ПРОВЕРЕНО

Зам.директора по УВР

_____ И.В. Шипилова

« 26 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ООШ № 12 г.о. Чапаевск
_____ Г.Ю. Борисова

« 26 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Предмет (курс) **«Оранжевый мяч»** Класс 5-9

Количество часов по учебному плану 68 в год 2 в неделю (5-9 классы)

Рассмотрена на заседании МО учителей основной школы
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Председатель МО _____ Е.А. Клякина
(подпись)

Пояснительная записка

На основании приказа Министерства образования и науки от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373» с 1 сентября 2011 г. все образовательные учреждения переходят на новый федеральный государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). Федеральные государственные стандарты устанавливаются в Российской Федерации в соответствии с требованиями статьи 7 «Закона об образовании» и представляют собой «совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего образования (ООП НОО) образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Решением Координационного совета при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросам организации введения ФГОС рекомендована к использованию образовательными учреждениями РФ примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол заседания Координационного совета № 1 от 27-28 июля 2010 г.). Письмо №03-48 от 16.08.2010 г. с рекомендациями по использованию примерной основной образовательной программы направлено Департаментом общего образования Минобрнауки России в субъекты Российской Федерации.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа «Оранжевый мяч» составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом второго поколения, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной образовательной программой по физической культуре, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС-2010 года и Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ), Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г.(ст.28).

А также на основе комплексной программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011 г.), программы детско-юношеских спортивных школ по баскетболу и является адаптированной.

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК -1494/19 программа имеет 2 направления:

1. **Спортивное** – характеризуется углубленным освоением учащихся техники и тактики баскетбола.

2. **Оздоровительное** – ориентируется на укрепление здоровья, углубленное развитие физических качеств и способностей, воспитание привычки к самостоятельным занятиям, организации индивидуального двигательного режима.

Цель программы: Способствовать развитию интереса к занятиям баскетболом через формирование устойчивых потребностей к двигательной деятельности, применяя разнообразные приемы и методы работы.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры человека, его образа жизни, определяет поведение человека в учебе, на производстве и в быту. Современные условия общества, его дальнейшее

развитие уже сегодня требуют от человека высокого уровня здоровья и физической подготовленности.

Программный материал предполагает решение следующих задач

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- углубленное изучение техники и тактики спортивной игры – баскетбол;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с базисным планом в 5-9 классе на внеурочный курс «Оранжевый мяч» отводится **68 часов, из расчета 2 часа в неделю.**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма занятий – учебно-тренировочная

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 1 час.

Участие в соревнованиях, контрольных играх, выполнение учебных нормативов планируется в соответствии с календарем спортивных мероприятий.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышать уровень двигательной активности учащихся;

- развивать физические качества и совершенствовать физическую подготовленность;
- углублено изучать технику и тактику спортивной игры – баскетбол;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества, необходимые юным спортсменам.
- прививать потребность к самостоятельным занятиям.

Ожидаемые результаты обучения

В свете новых стандартов обучения результаты освоения содержания программы должны формироваться на нескольких уровнях – **личностном, метапредметном, предметном**

Личностными результатами обучения являются:

- владение навыками специальных физических упражнений, технических действий и применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами;
- умение обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

Метапредметными результатами обучения являются:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений ;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта
(баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, и др.);
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Предметными результатами обучения являются:

- знания в области физической культуры и спорта;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности составлять из них комплексы для самостоятельных занятий;
- регулировать самостоятельно физическую нагрузку, следить за своим самочувствием;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

Направление	Всего часов	Основы знаний	Практические занятия	Учебные нормативы	Соревнования
спортивное	50	3	44	3	по плану
оздоровительное	18	2	14	2	
	68	5	58	5	По плану

Темы	Спортивное направление	Оздоровительное направление
1) основы знаний: - история развития физкультуры и спорта, баскетбола - контроль, самоконтроль, первая помощь - техника, тактика спортивных и подвижных игр, правила игр и соревнований по баскетболу.	3	2

2) Общая и специальная физическая подготовка	12	6
3) Основы техники и тактики спортивных игр	27	
4) Контрольные испытания	3	2
5) Контрольные игры и соревнования	5	-
6) Инструкторская и судейская практика	-	-
7) Игры на воздухе, лыжи, коньки, походы	-	8
Итого:	50	18

Содержание программы

1. Спортивное направление:

1.1) Основы знаний: история развития физической культуры и спорта, контроль, самоконтроль,

первая помощь при травмах, техника, тактика баскетбола, правила игры и правила соревнований, техника безопасности при проведении игр.

1.2) Практические занятия:

Общая физическая подготовка: строевые упражнения, упражнения с предметами, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, упражнения на растягивание и расслабление мышц, развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты реакции.

Техническая подготовка: техника нападения и техника защиты, передвижения, техника владения мячом.

1.3) Инструкторская и судейская практика:

Проведение соревнований, учебно-тренировочных занятий.

1.4) Контрольные испытания, игры, соревнования.

2.Оздоровительное направление:

2.1 Основы знаний: здоровье и здоровый образ жизни, закаливание организма, самоконтроль и оказание первой помощи при травмах, телосложение.

2.2. Практические занятия:

Общефизическая подготовка: упражнения на коррекцию осанки, формирования телосложения, профилактику плоскостопия, упражнения с предметами (обручи, скакалки, малые мячи, гимнастические палки), акробатические упражнения, упражнения на развитие подвижности суставов;

Игры: подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, игры и турниры совместно с родителями.

Закаливание: катание на коньках, лыжах, подвижные игры на снегу.

Походы.

3. Тематическое планирование

учебно-тренировочных занятий

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Основы знаний: -история развития физкультуры и спорта -правила игры и соревнований; -влияние физических упражнений на организм -врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь; - техника и тактика баскетбола.	1		1	1		1		1		5
2	Общая и специальная физическая подготовка: -строевые упражнения,	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

	гимнастические, акробатические; -упражнения с предметами и без предметов; -упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости; -упражнения на развитие быстроты реакции, прыгучести.										
3	Основы техники и тактики баскетбола, -техника нападения; -техника защиты; -тактика нападения; - техника передвижения ; -специальные подготовительны е упражнения; -техника	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27

	владения мячом										
4	Контрольные испытания: -общефизическая подготовленность; -СФП; -техническая подготовленност ь	1	1	1	-	-	-	-	-	2	5
5.	Инструкторская и судейская практика: -проведение соревнований, занятий.	В процессе занятий									
6	Контрольные игры и соревнования		1		1	1	1	1			5
	7) Игры на воздухе, лыжи, коньки, походы	1	1	1	1	1	1	1	1		8
	Всего часов	8	8	8	8	7	8	7	7	7	68

4. Критерии оценки умений и навыков

Общая физическая подготовленность

- 1) Бег 30 м (сек)
- 2) Челночный бег 3x10 м (сек)
- 3) Прыжки в длину с места (см)
- 4) 6-минутный бег (м)
- 5) Наклон вперед из положения сидя (см)
- 6) Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки), кол-во раз
7. Прохождение на лыжах дистанции до 3 км без учета времени

Специальная физическая подготовленность

- 2) Высота подскока (см)
- 1) Бег 20 м (сек)
- 3) Передвижение на лыжах 2-3 км

Техническая подготовленность

- 1) Ведение мяча 20 м (сек)
- 2) Штрафные броски (из 10)
- 3) Техника броска в прыжке 5х5 со средней дистанции

Таблица оценки физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

№	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т	Уровень физической подготовленности					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	ОФП							
1	Бег 30 м	12	4.9	5.4-5.8	6.0 и >	5.0	5.5-6.2	6.3 и >
		13	4.8	5.2-5.6	5.9 и >	5.0	5.4-6.0	6.2 и >
2	Челночный бег 3х10 м (	12	8.3	8.6.-9.0	9.3 и >	8.8	9.1-9.6	10.0и>
		13	8.3	8.6-9.0	9.3 и >	8.7	9.0-9.5	10.0и >
3	Прыжок в длину с места (см)	12	200	165-180	145	190	155-175	135
		13	205	170-190	150	200	160-180	140
4	6-минутный бег (м)	12	1350	1100- 1200	950	1150	900-1050	750
		13	1400	1150- 1250	1000	1200	950-1100	800
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	12	10	6-8	2	16	9-11	16

		13	9	5-7	2	18	10-12	18
6	Подтягивание из виса (мальчики), Подтягивание из виса лежа (девочки), кол-во раз	12	7	4-6	1	20	11-15	4
		13	8	5-6	1	19	12-15	5
7	Прохождение на лыжах дистанции (км, без учета времени)	12	3	1.5-2	1	3	1.5-2	1
		13	3	1.5-2	1	3	1.5-2	1
	СФП							
1	Высота подскока (см)	12	65	60	55	50	45	40
		13	68	65	60	55	50	45
2	1) Бег 20 м (сек)	12	3.4	3.6	3.8	4.0	4.1	4.2
		13	3.3	3.5	3.7	3.9	4.0	4.1
3	Передвижение на лыжах	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

	2-3 км	вр	вр	вр	вр	вр	вр	вр
1	Техническая подготовленность							
	Двухшажная техника броска без	12	19	17	15	17	15	13
	сопротивления 10 справа, 10 слева	13	21	19	17	18	16	14
2	Штрафные броски (из 30)	12	20	18	16	18	16	14
		13	22	20	18	20	18	16
3	Техника броска в прыжке 5х5 со средней дистанции	12	14	12	10	12	10	8
		13	16	14	12	14	12	10

Таблицы оценки физической подготовленности и выполнения специальных контрольных упражнений взяты из Комплексной программы по физической культуре (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011 г.) и программы по баскетболу для ДЮСШ.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 2010 г.
2. Герасимова Н.А., Руссу О.Н.- Физическая культура: Методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2010 г.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. м.: Физкультура и спорт, 1982 г.
4. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. Баскетбол. М.: Советский спорт, 2003г.
5. Сулова В.Л., Современная система спортивной подготовки. – М.: «СААМ», 1995 г.
6. Кофман Л.Б., Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: - Физкультура и спорт, 2010 г.
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).
9. Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010