

Российская Федерация
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 им. А.А.Леонова

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена приказом директора
МАОУ СОШ № 21
№ 304-О от 31.08.2023
_____ В.В. Минченко

Документ подписан электронной подписью
Минченко Валентина Валентиновна
директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
ИМ. А. А. ЛЕОНОВА
5BA6637AE901AB3C45CC815B8FE9A2C5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»
8 КЛАСС

Рабочая программа по спортивно – оздоровительному направлению внеурочной деятельности по курсу «Оранжевый мяч» составлена в соответствии с ООП ООО МАОУ СОШ № 21.

Количество часов в год – 35, в неделю – 1 час

УМК: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»

Планируемые результаты

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
- 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 приёмами баскетбола

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы 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 приёмов игры и основы правильной техники
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов 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

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи
- проводить судейство по баскетболу

Итог: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приёмов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей

Передвижения и остановки без мяча

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

Бег: лицом вперёд, приставными шагами в стороны, вперёд и назад, спиной вперёд. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперёд, 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 приёмов без броска мяча в кольцо

Сочетание приёмов 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 (2 × 1)
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2 × 2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»
- взаимодействие трёх нападающих против двух защитников (3 × 2)

- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»)
- взаимодействие в нападении с участием трёх игроков («тройка»)
- взаимодействие в нападении с участием трёх игроков («малая восьмёрка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

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

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

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

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний	В процессе занятий
2.	Передвижения и остановки без мяча	2
3.	Ловля мяча	2
4.	Передача мяча	1
5.	Ведение мяча	6
6.	Броски мяча	6
7.	Отбор мяча	3
8.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
9.	Тактика игры	10
10.	Подвижные игры	В процессе учебно-тренировочных занятий
11.	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий
12.	Судейская практика	3
	Итого	35

Электронные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение:

<https://fipi.ru/> - ФГБНУ ФИПИ;

<http://school-collection.edu.ru/> - Федеральный портал Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа»;

<http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе;

<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на 5;