

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение  
к ООП ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Оранжевый мяч»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Разработчик: Михалюк В.Б., учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Озёрск

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Оранжевый мяч» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, в соответствии с целями и задачами образовательной программы МБОУ «СОШ №24».

## РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Оранжевый мяч» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Оранжевый мяч» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### *Общая физическая подготовка.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

Кроссовая подготовка, челночный бег, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, бег на скорость с преодолением препятствий  $h=30-40$  см., выполнение специальных беговых упражнений.

### *Баскетбол*

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действия двух нападающих против одного защитника; двусторонняя игра.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические

знания о технике и тактике игры. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в баскетбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии обучающихся данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

## Календарно – тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Из них		Вид деятельности
			теория	практи ка	
1	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками.	1		1	практическая
2	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками.	1		1	практическая
3	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Бег с изменением длины и частоты шага.	1		1	практическая
4	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками. Бег с изменением длины и частоты шага.	1		1	практическая
5	Бег на месте с высоким подниманием колен и максимальной частотой шагов.	1		1	практическая
6	Бег на месте с высоким подниманием колен и максимальной частотой шагов.	1		1	практическая
7	Бег наперегонки (отрезок 12-15 м) из различных исходных положений (стойка баскетболиста, высокий старт).	1		1	практическая
8	Бег наперегонки (отрезок 12-15 м) из различных исходных положений (стойка баскетболиста, высокий старт).	1		1	практическая
9	Прыжок вверх с разбега	1		1	практическая

	толчком одной ногой.				
10	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
11	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
12	Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой.	1		1	практическая
13	Бег с изменением направления.	1		1	практическая
14	Бег с изменением направления.	1		1	практическая
15	Повороты. Устойчивое положение игрока с мячом и перемещение тяжести тела в сторону поворота.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
16	Повороты. Устойчивое положение игрока с мячом и перемещение тяжести тела в сторону поворота.	1		1	практическая
17	Баскетбол. Основы техники игры.	1	1		теоретическая
18	Баскетбол. Основы техники игры.	1		1	практическая
19	Перемещение (передвижение) игрока.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
20	Перемещение (передвижение) игрока.	1		1	практическая
21	Перемещение игрока с мячом и без мяча.	1		1	практическая
22	Перемещение игрока с мячом и без мяча.	1		1	практическая
23	Стойка игрока. Основная и защитная.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
24	Стойка игрока. Основная и защитная. Стойка игрока. Основная и защитная.	1		1	практическая
25	Ловля и передача мяча в движении.	1		1	практическая
26	Ловля и передача мяча в	1		1	практическая

	движении. Учебная игра				
27	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		1	практическая
28	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Игра 3Х3	1		1	практическая
29	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	1		1	практическая
30	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Учебная игра 3Х3	1		1	практическая
31	Ловля мяча на месте.	1		1	практическая
32	Ловля мяча на месте.	1		1	практическая
33	Ловля мяча в движении.	1		1	практическая
34	Ловля мяча в движении.	1		1	практическая
35	Ведение мяча: с отскоком мяча до уровня пояса.	1		1	практическая
36	Ведение мяча: с отскоком мяча до уровня пояса.	1		1	практическая
37	Ведение мяча: прикрытие туловищем от соперника.	1		1	практическая
38	Ведение мяча: прикрытие туловищем от соперника.	1		1	практическая
39	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
40	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
41	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
42	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
43	Броски мяча: бросок одной рукой в прыжке.	1		1	практическая
44	Броски мяча: бросок одной рукой в прыжке.	1		1	практическая

45	Броски мяча: двумя руками от груди с места и в движении.	1		1	практическая
46	Броски мяча: двумя руками от груди с места и в движении.	1		1	практическая
47	Обводка. Учебная игра	1	1		теоретическая
48	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
49	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
50	Обводка. Учебная игра	1		1	практическая
51	Обводка. Закрепление.	1		1	практическая
52	Обводка. Закрепление.	1		1	практическая
53	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
54	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении.	1		1	практическая
55	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование.	1		1	практическая
56	Броски мяча: одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование.	1		1	практическая
57	Штрафной бросок.	1		1	практическая
58	Штрафной бросок.	1		1	практическая
59	Штрафной бросок. Совершенствование.	1		1	практическая
60	Штрафной бросок. Совершенствование.	1		1	практическая
61	Остановки игрока.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
62	Учебная игра	1		1	практическая
63	Учебная игра	1		1	практическая
64	Учебная игра	1		1	практическая
65	Учебная игра	1		1	практическая
66	Учебная игра	1		1	практическая
67	Учебная игра	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая

68	Контрольное занятие	1		1	практическая
	ИТОГО	68	4,5	63,5	

### Формы и инструментарий фиксации результатов внеурочной деятельности

- 0 б. – не научился
- 1 б. – частично научился
- 2 б. – в полной мере научился

#### Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка уровня подготовленности					
	2	1	0	2	1	0
Бег 20м, с	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Челночный бег 6×10м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	190	160	190	175	145
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

#### Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	2	1	0	2	1	0
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28	29	30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10
Участие в соревнованиях	Знание основных правил игры Знание основных правил игры					