

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа дер.Средние Шуни  
Вятскополянского района Кировской области

Утверждаю:



Директор МКОУ СОШ

дер.Средние Шуни

О.И.Муллагалиева

Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению

«Оранжевый мяч»

Рассчитана на 2 года

Возраст детей 16-17лет

Автор составитель: Халимов Марсель Мунирович,  
учитель физической культуры

Средние Шуни, 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с. – (Стандарты второго поколения) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича. (М.: Просвещение, 2021).

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 МКОУ СОШ дер.Средние Шуни предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися 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 самостоятельно.
- Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану и 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 учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Оранжевый мяч” предназначен для учащихся 10 – 11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

*Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений.

Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Физическая подготовка** (для всех групп занимающихся) Общая физическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### *Упражнения с предметами.*

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

#### *Легкоатлетические упражнения.*

- Бег на 30, 60 м.
- Кроссы до 3000м (в зависимости от возраста, без учета времени).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

##### *Упражнения для развития силы.*

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

##### *Упражнения для развития быстроты.*

- Повторное пробегание коротких отрезков (30—60 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в

положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 30-50 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Кол-во часов	Темы занятий	Дата проведения	
			План	Фактически
1	1	ТБ на занятиях баскетболом.		
2	1	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке		
3	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
4	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
5	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		
6	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		
7	1	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка.		
8	1	Передача мяча в движении приставным шагом		
9	1	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России		
10	1	Передачи мяча в игре.		
11	1	Индивидуальные действия в нападении.		
12	1	Индивидуальные действия в нападении. Профилактика травматизма в спорте		
13	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
14	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
15	1	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		
16	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
17	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		

18	1	Индивидуальные действия в защите.		
19	1	Индивидуальные действия в защите.		
20	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
21	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
22	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
23	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
24	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
25	1	Броски мяча в корзину		
26	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
27	1	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.		
28	1	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.		
29	1	Броски мяча в корзину после передач.		
30	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
31	1	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		
32	1	Учебная игра.		
33	1	Учебная игра.		
34	1	Учебная игра.		



### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План	Фактически
1	1	ТБ на занятиях баскетболом.		
2	1	Ведение мяча в движении.		
3	1	Ведение мяча с изменением направления.		
4	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
5	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
6	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		
7	1	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка		
8	1	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным с сопротивлением.		
9	1	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России		
10	1	Передачи мяча в игре. Двухсторонняя игра.		
11	1	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		
12	1	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		
13	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
14	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
15	1	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		
16	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		

17	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
18	1	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		
19	1	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		
20	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
21	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
22	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
23	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
24	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
25	1	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		
26	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
27	1	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		
28	1	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги.		
29	1	Броски мяча в корзину после передач.		
30	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
31	1	Штрафной бросок.		
32	1	Учебная игра.		
33	1	Учебная игра.		
34	1	Учебная игра.		