

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа дер. Старый Пинигерь
Вятскополянского района Кировской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

Утверждено

Директор

М. Г. Гарипов

Приказ №34

от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Оранжевый мяч»

(баскетбол)

5-9 классы

Составил: учитель физической культуры
Шайдуллин Ильшат Рафикович,
Первая квалификационная категория .

дер. Старый Пинигерь, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивно оздоровительному направлению «Оранжевый мяч» для 5-9 классов разработана на основе:

- Примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования / В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др. —М. :Просвещение, 2016г;

- Программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб.пособие для общеобразовательных организаций». /В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016;

- Программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов». / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, — М.:Просвещение, 2016;

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены -- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цели:

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов;
- Содействовать укреплению здоровья детей;
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Задачи :

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Подготовка к соревнованиям школьного, районного, регионального масштаба;

Программа рассчитана на 42 часа в год с проведением занятий один раз в неделю, продолжительность занятия 40 мин.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Практически е занятия	Теоретически е сведения	Всего
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	В процессе занятий		
2	История развития баскетбола в России.	В процессе занятий		
3	Оборудование мест занятий	В процессе занятий		
4	Правила игры	В процессе занятий		
5	Общая и специальная подготовка	14	-	14
6	Основы техники и тактики игры	18	В процессе занятий	18
7	Тестирование	2		2
	Итого:	34	2	36

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5-9 классы

№ п/п.	Тема занятий	Характеристика видов деятельности	Форма организации занятий	Дата проведения	
				План	Факт.
1.	Введение. Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	Знакомятся историей зарождения игры «Баскетбол», основами знаний о физической деятельности. Выполняют передвижения в стойке.	Беседа, практическое занятие.		
2.	Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Контроль физической подготовленности.	Узнают значение разминки. Выполняют задания по теме.	Беседа, практическое занятие		
3.	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении . Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие		
4.	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие		
5.	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
6.	Ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют	Практическое		

		в баскетбол.	занятие.		
7.	Бросок мяча от плеча, после ведения. Эстафеты. Контроль физической и технической подготовки .	Соревнуются, играют.	Эстафета, игры.		
8-9.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
10-11.	Штрафной бросок в корзину . Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Игра.		
12-13.	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие. Игра.		
14.	Перехват мяча. Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
15.	Накрывание. Отбивание . Учебная игра. Правила игры.	Повторяют правила игры, узнают изменения в правилах. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
16.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра.	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
17.	Тактика игры. Персональная защита. Учебная игра.	Знакомятся тактикой игры. Играют.	Беседа, игры.		
18-19.	Двусторонняя игра – соревнование.	Соревнуются.	Соревнования.		
20.	Передача мяча в движении Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		

21.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
22.	Персональная защита, опека Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
23.	Броски мяча одной, двумя руками. Броски мяча снизу Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
24.	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Учебная игра	Отрабатывают тактические и технические действия. Играют.	Игры.		
25.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Беседа, Практическое занятие.		
26.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Учебная игра.	Отрабатывают тактические и технические действия. Играют.	Практическое занятие.		
27.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	Отрабатывают тактические и технические действия. Играют.	Практическое занятие.		
28.	Ведение мяча при сближении с соперником. Эстафеты	Выполняют задания по теме.	Эстафеты, игры.		
29.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками. Учебная игра	Выполняют технические приемы в баскетболе. Играют в баскетбол.	Практическое занятие.		
30.	Командные действия. Личная защита. Учебная игра	Выполняют тактические действия ,играют.	Практическое		

			занятие.		
31.	Подвижная защита. Личный прессинг. Учебная игра	Выполняют тактические действия ,играют.	Практическое занятие.		
32.	Тактика защиты. Защитные действия команды Учебная игра	Выполняют тактические действия ,играют.	Беседа, практическое занятие.		
33.	Двусторонняя игра. Судейство игры. Контроль физической и тактической подготовленности	Выполняют задания по теме.	Практическое занятие.		
34	Совершенствование технических приемов Учебная игра	Совершенствуют технические приемы.	Практическое занятие.		
35	Совершенствование технических приемов Учебная игра	Совершенствуют технические приемы.	Практическое занятие.		
36	Игры-соревнования	Играют, соревнуются.	Соревнование.		

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2017.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.:Просвещение, 2013. – 112с.
3. Баскетбол-теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.: ИЦ «Академия» , 2007
4. Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
5. Физическая культура. В.И.Лях ,А.А.Зданевич-пособие для 8-9кл.,10-11кл.
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. Физическая культура / Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев. – М.: ИЦ «Академия»,2008
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.