**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**« Яркополенская общеобразовательная школа»**

**Кировского района Р Крым**

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО Зам. директора по ВР Директор школы

руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Алексеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Арзуманян \_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Лесько

протокол №\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_ 2018 г. Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности (ФГОС)**

**обучающихся 5 классов**

**«Оранжевый мяч»**

**« Спортивно-оздоровительное направление»**

**на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель: Алексеева О.А.

учитель физической культуры

**2018 год**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ «Яркополенская общеобразовательная школа». Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. «Спортивные игры» является программой *спортивно - оздоровительной направленности*, предполагает дополнительный уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению – *оздоровительной, развивающей и познавательной.*

Настоящая программа разработана на основе ФГОС основного общего образования. Положения о рабочих программах учебного предмета МБОУ « Яркополенская общеобразовательная школа»

Рабочая программа  внеурочной деятельности  спортивного кружка по баскетболу «**Оранжевый мяч**» для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного    общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г);

      Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

 Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

        Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

       Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

       В возрасте 11-12  лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов  является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для  учащихся 5 классов  способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

**Цели и задачи:**

Здоровьесберегающие:

* укрепления здоровья и закаливание;
* удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
* снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

* просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься баскетболом,

Развивающие:

* достижения всестороннего развития;
* развитие координации движений;
* развитие памяти, мышления

Воспитательные:

* формирование моральных и волевых качеств;
* воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Подвижные игры – действенное средство оздоровления ребенка. Процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями, эмоциями. Ребенок – это деятель и деятельность его, прежде всего, выражается в движениях. Развитость движения- один из показателей нервно-психического развития. Игра формирует личность ребенка, в игре ребенок учится проявлять находчивость, инициативу, выдержку, развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Помимо физического развития игры способствуют становлению нравственных и эстетических представлений.

**Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**кружка «Оранжевый мяч»**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
* определять и высказывать под руководством учителя самые 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;
* умение выражать свои эмоции;
* понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами**кружка является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;

         учиться работать по определенному алгоритму.

* Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

* умение делать выводы в результате совместной работы  группы и учителя;
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

* умение оформлять свои мысли в устной форме;
* слушать и понимать речь других;
* договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

         (лидера исполнителя).

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Уровень подготовки  учащихся.**

Врезультате освоения содержания программного материала спортивного кружка обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

**Учащиеся должны знать:**

 - технику безопасности при занятиях спортивными играми;

 - историю Российского баскетбола;

 - лучших игроков области и России;

 - знать простейшие правила игры.

 - терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и           направленности воздействия на организм;

 - правила личной гигиены;

 - знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

 - профилактику травматизма на занятиях;

 - правила проведения соревнований.

**Учащиеся должны уметь:**

 -  выполнять перемещения в стойке;

 - остановку в два шага и прыжком;

 - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

 - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

 - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;

 - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

 - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

 - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

 - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

 - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;

 - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

 - вырывать и выбивать мяч;

 - играть в баскетбол по правилам;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий  в спортивном кружке.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

          Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

          Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

 Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

 Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

         Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

**Теоретическая подготовка**

* Развитие баскетбола в России.
* Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
* Физическая подготовка баскетболиста.
* Техническая подготовка баскетболиста.
* Тактическая подготовка баскетболиста.
* Психологическая подготовка баскетболиста.
* Соревновательная деятельность баскетболиста.
* Организация и проведение соревнований по баскетболу.
* Правила судейства соревнований по баскетболу.
* Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
* Подвижные игры.
* Эстафеты.
* Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

 2. Специальная физическая подготовка

* Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
* Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
* Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1.     Упражнения без мяча

* Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
* Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

• с разной скоростью;

• в одном и в разных направлениях.

* Передвижение правым – левым боком.
* Передвижение в стойке баскетболиста.
* Остановка прыжком после ускорения.
* Остановка в один шаг после ускорения.
* Остановка в два шага после ускорения.
* Повороты на месте.
* Повороты в движении.
* Имитация защитных действий против игрока нападения.
* Имитация действий атаки против игрока защиты.

 2. Ловля и передача мяча

* Двумя руками от груди, стоя на месте.
* Двумя руками от груди с шагом вперед.
* Двумя руками от груди в движении.
* Передача одной рукой от плеча.
* Передача одной рукой с шагом вперед.
* Передача одной рукой с отскоком от пола.
* Передача двумя руками с отскоком от пола.
* Передача одной рукой снизу от пола.
* То же в движении.
* Ловля мяча после полуотскока.
* Ловля высоко летящего мяча.
* Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
* Ловля катящегося мяча в движении.

  3. Ведение мяча

* На месте.
* В движении шагом.
* В движении бегом.
* То же с изменением направления и скорости.
* То же с изменением высоты отскока.
* Правой и левой рукой поочередно на месте.
* Правой и левой рукой поочередно в движении.
* Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

 4. Броски мяча

* Одной рукой в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
* Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
* Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
* Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
* Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
* В прыжке одной рукой с места.
* Штрафной.
* Двумя руками снизу в движении.

**Тактическая подготовка**

* Защитные действия при опеке игрока без мяча.
* Защитные действия при опеке игрока с мячом.
* Перехват мяча.
* Вырывание мяча.
* Выбивание мяча.
* Борьба за мяч после отскока от щита.
* Быстрый прорыв.
* Командные действия в защите.
* Командные действия в нападении.
* Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом»,   «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод»,  «Солнышко».

 Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

 На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

 Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | **Знания о физической культуре.**  **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | В процессе занятия |
| 2 | **Техническая подготовка** | **20** |
|  | Передачи мяча | 8 |
|  | Ведение мяча | 5 |
|  | Броски по кольцу | 7 |
| 3 | **Тактическая подготовка** | **5** |
| 4 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **9** |
|  |  | 34 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата |  | Тема урока | Количество часов |
|  | план. | факт. |  |  |
| 1 |  |  | Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. | 1 |
| 2 |  |  | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 5 |
| 3 |  |  | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. |  |
| 4 |  |  | Ведение мяча на месте. Учебная игра. |  |
| 5 |  |  | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. |  |
| 6 |  |  | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. |  |
| 7 |  |  | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 5 |
| 8 |  |  | Передача одной рукой. Учебная игра. |  |
| 9 |  |  | Передача от пола. Учебная игра. |  |
| 10 |  |  | Игры в передачах. Учебная игра. |  |
| 11 |  |  | Игра «семь передач». Учебная игра. | 2 |
| 12 |  |  | Игра «собачка». Учебная игра. |  |
| 13 |  |  | Броски с места. Учебная игра. | 7 |
| 14 |  |  | Броски с места. Учебная игра. |  |
| 15 |  |  | Броски в прыжке. Учебная игра. |  |
| 16 |  |  | Броски в прыжке. Учебная игра. |  |
| 17 |  |  | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. |  |
| 18 |  |  | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. |  |
| 19 |  |  | Игры в бросках. Учебная игра. |  |
| 20 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 21 |  |  | Тактика игры в защите. Учебная игра. | 8 |
| 22 |  |  | Упражнения для игры в защите. Учебная игра. |  |
| 23 |  |  | Тактика игры в нападении. Учебная игра. |  |
| 24 |  |  | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. |  |
| 25 |  |  | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. |  |
| 26 |  |  | Учебная игра. |  |
| 27 |  |  | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения |  |
| 28 |  |  | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения |  |
| 29 |  |  | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | 3 |
| 30 |  |  | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. |  |
| 31 |  |  | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. |  |
| 32 |  |  | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. | 1 |
| 33 |  |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |
| 34 |  |  | Соревнование. Итоговая игра |  |