

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

«Согласовано»

Педагогическим советом

протокол от 28.08.2023г. №1

Введено приказом

от 28.08.2023г. №290

Директор МАОУ «СОШ № 38»

Р.А.Нуриев



**Рабочая программа**

объединения дополнительного образования  
«Оранжевый мяч»

на уровень: базовый


Направление развития личности школьника: социальное

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы: Волкова Дарья Игоревна

Учитель по физической культуре

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  С.В.Кудрявцева

г. Набережные Челны  
2023 г.

### Планируемые результаты деятельности объединения дополнительного образования

Личностные результаты	Метапредметные результаты
Сформированность основ российской, гражданской идентичности	Освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные)
Готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;	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.

### Содержание деятельности объединения дополнительного образования

Разделы и темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
Теоретическая подготовка.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.</li> <li>2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.</li> <li>3. Физическая подготовка баскетболиста.</li> <li>4. Техническая подготовка баскетболиста.</li> <li>5. Тактическая подготовка баскетболиста.</li> <li>6. Психологическая подготовка баскетболиста.</li> <li>7. Соревновательная деятельность баскетболиста.</li> <li>8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.</li> <li>9. Правила судейства соревнований по баскетболу.</li> <li>10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</li> </ol>	Школьные спортивные клубы и секции	Спортивно-оздоровительный
Физическая подготовка.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка.</li> <li>1.1. Общеразвивающие упражнения: с партнёром, с предметами</li> </ol>	Школьные спортивные клубы	Спортивно-оздоровительный

	<p>(набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками).</p> <p>1.2. Подвижные игры.</p> <p>1.3. Эстафеты.</p> <p>1.4. Полосы препятствий.</p> <p>1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).</p> <p>2. Специальная физическая подготовка.</p> <p>2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.</p> <p>2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.</p> <p>2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p> <p>2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>	и секции	
Техническая подготовка.	<p>1. Упражнения без мяча.</p> <p>1.1. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу.</p> <p>1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.</p> <p>1.3. Передвижение правым – левым боком.</p> <p>1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.</p> <p>1.5. Остановка прыжком после ускорения.</p> <p>1.6. Остановка в один шаг после ускорения.</p> <p>1.7. Остановка в два шага после ускорения.</p> <p>1.8. Повороты на месте.</p> <p>1.9. Повороты в движении.</p> <p>1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.</p> <p>1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>2. Ловля и передача мяча.</p> <p>2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.</p> <p>2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.</p> <p>2.3. Двумя руками от груди в движении.</p> <p>2.4. Передача одной рукой от плеча.</p> <p>2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.</p> <p>2.6. То же после ведения мяча.</p> <p>2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.</p> <p>2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>2.9. Передача одной рукой снизу от пола.</p> <p>2.10. То же в движении.</p> <p>2.11. Ловля мяча после отскока.</p>	Школьные спортивные клубы и секции	Спортивно-оздоровительный

	<p>2.12. Ловля высоко летящего мяча.  2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  2.14. Ловля катящегося мяча в движении.  3. Ведение мяча.  3.1. На месте.  3.2. В движении шагом.  3.3. В движении бегом.  3.4. То же с изменением направления и скорости.  3.5. То же с изменением высоты отскока.  3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.  4. Броски мяча.  4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  4.9. В прыжке одной рукой с места.  4.10. Штрафной.  4.11. Двумя руками снизу в движении.  4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  4.13. В прыжке со средней дистанции.  4.14. В прыжке с дальней дистанции.  4.15. Вырывание мяча.  4.16. Выбивание мяча</p>		
Тактическая подготовка	<p>1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.  2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  3. Перехват мяча.  4. Борьба за мяч после отскока от щита.  5. Быстрый прорыв.</p>	Школьные спортивные клубы и секции	Спортивно-оздоровительный

	6. Командные действия в защите. 7. Командные действия в нападении. 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.		
--	---	--	--

### Тематическое планирование

#### Целевые приоритеты на уровне среднего общего образования

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыта создания собственных произведений культуры, опыта творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	14
2	Физическая подготовка.	28
3	Техническая подготовка.	40
4	Тактическая подготовка	54
ИТОГО		136

### Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования

№п/п	Тема занятий	Количество часов	Календарные сроки		Корректировка
			план	факт	
1.	Развитие баскетбола в России.	1	04.09		
2.	Развитие баскетбола в СССР.	1	06.09		
3.	Гигиенические сведения об спортивных тренировках.	1	11.09		
4.	Меры безопасности во время спортивных тренировок.	1	13.09		
5.	Единая спортивная классификация. ОФП	1	18.09		
6.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	20.09		
7.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	25.09		
8.	Контрольные испытания. Учебная игра..	1	27.09		
9.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	02.10		
10.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча..	1	04.10		
11.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	09.10		
12.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	12.10		
13.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1	16.10		
14.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	18.10		

15.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	23.10		
16.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	25.10		
17.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	06.11		
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	08.11		
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	13.11		
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	15.11		
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	20.11		
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	22.11		
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	27.11		
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	29.11		
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1	04.12		
26.	. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	06.12		
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	11.12		
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	13.12		
29.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	18.12		

30.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	20.12		
31.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	25.12		
32.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	27.12		
33.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	1	08.01		
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1	10.01		
35.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	15.01		
36.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	17.01		
37.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	22.01		
38.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	24.01		
39.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	29.01		
40.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	05.02		
41.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1	07.02		
42.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	12.02		
43.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	14.02		



44.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	18.02		
45.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	20.02		
46.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	26.02		
47.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1	28.02		
48.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	04.03		
49.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1	06.03		
50.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	11.03		
51.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	13.03		
52.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	18.03		
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1	20.03		
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	01.04		
55.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1	03.04		
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	08.04		
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	10.04		
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	15.04		

59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1	17.04		
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1	22.04		
61.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1	24.04		
62.	Совершенствование техники ведения мяча..	2	29.04		
63.			06.05		
64.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1	08.05		
65.	. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	13.05		
66.	. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	15.05		
67.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	20.05		
68.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	22.05		

### Формы проведения итоговой аттестации

Направления развития личности	Название рабочей программы объединения дополнительного образования	формы итоговой аттестации объединения дополнительного образования		
		1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
Спортивно-оздоровительное	«Оранжевый мяч»	-	соревнования	соревнования

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ  
СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ  
май, 2024 учебного года

Спортивные достижения МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 38 »

Фамилия, имя, отчество руководителя объединения дополнительного образования:

Количество учащихся в группе \_\_\_\_\_

Количество учащихся, выполнявших работу \_\_\_\_\_

Количество учащихся, отсутствующих по уважительной причине \_\_\_\_\_

Количество учащихся, отсутствующих по неуважительной причине (указать причину отсутствия) \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя, отчество (полностью) учащегося	Результаты	Уровень
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Дата \_\_\_\_\_

Руководитель объединения дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Эксперт \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /