

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.А. Нижегородцева
Приказ № 260
31 августа 2022 г.



Рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1
от 29 августа 2022 г.

«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»
дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 12-17 лет
(возрастная категория обучающихся)
Срок реализации 1 учебный год

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Автор-составитель программы:
Чевтаева Анна Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
2022 г.

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Баскетбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры баскетбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки).

Баскетбол - командная спортивная игра, которая способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре баскетболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации Программы – ознакомительный, Программа предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна Программы «Оранжевый мяч» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность Программы заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма

Педагогическая целесообразность Программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительной особенностью программы является её социальная направленность. Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Оранжевый мяч» стимулирует обучающего к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 17 лет. В группы 1 года обучения зачисляются дети, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра), заявление от родителей (законных представителей).

Максимальная наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, предъявляемых в Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству,

содержанию и организации режима работы в образовательных организациях дополнительного образования: минимальный состав группы 20 человек.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 148 учебных часов, 39 недель.

Формы обучения и режим занятий:

Данная программа реализуется в очной форме обучения. Занятия проводятся в фронтальной, групповой и индивидуальной форме. Тип занятий – комбинированный. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в открытых мероприятиях различного уровня, показательных выступлениях; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей игр, просмотра соревнований).

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). Академический час равен 45 минутам. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Перерыв между занятиями составляет 10 минут после часа занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками игры в баскетбол и повышение уровня физической подготовленности обучающихся. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом, а также формирование навыков здорового образа жизни.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:
образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ознакомить с правилами игры, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить технике игры баскетбола.

развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию занимающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- воспитать положительные качества личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план

Учебная Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу школы, нагрузка составляет 148 часов.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

Примерный план учебно-тренировочного объёма

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	4
2	Техническая	65
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	5
	2.2 Ловля и передача мяча	20
	2.3 Ведение мяча	20
	2.4 Броски мяча	20
3	Тактическая	30
	3.1 Действия игрока в защите	15
	3.2 Действия игрока в нападении	15
4	Физическая	40
	4.1 Общая физическая подготовка	25
	4.2 Специальная физическая подготовка	15
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	5
6	Тестирование	4
Всего		148

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значения дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Техническая подготовка

1. Имитационные упражнения

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 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.Ъ
- 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. Вырывание мяча.
- 4.14. Выбивание мяча.

3. Тактическая подготовка

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

4. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях

6. Сдача контрольных нормативов

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Данная Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений об избранном виде спорта баскетбол, на овладение приёмами техники и тактики, на формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта баскетбол, вовлечение в систему регулярных занятий.

Обучающиеся будут знать:

- об истории развития баскетбола;
- термины баскетбола, названия оборудования и инвентаря;
- о технике и тактике игры в баскетбол (базовые элементы), о правилах игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча, правила об участии в соревнованиях;
- о правилах техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- строевые команды и общеразвивающие упражнения;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни, основы гигиены;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научатся использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе учебно-тренировочных занятий, игровой и соревновательной деятельности в баскетболе;

Обучающиеся будут владеть:

- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.), различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- техникой приема и передачи мяча, ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью;
- техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств;
- основой техники защиты.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Теоретическая	1	1		1		1				4

2.	Техническая										60
	Имитационные упражнения	1	1	1	1			1			5
	Ловля и передача мяча	4	4	3	3	2	1	1	1	1	20
	Ведение мяча	2	2	3	3	2	2	2	2	2	20
	Броски мяча		1	2	2	3	3	3	3	3	20
3.	Тактическая										30
	Действия игрока в нападении			2	2	2	2	3	3	1	15
	Действия игрока в защите				3	3	2	3	2	2	15
4.	Физическая										40
	ОФП	7	6	5	1	1	2	2		1	25
	СФП	1	1	2	2	1	1	3	2	2	15
5.	Соревнования								3	2	5
6.	Тестирование	2								2	4
		18	16	18	18	14	14	18	16	16	148

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная площадка.
3. Баскетбольные щиты с кольцами – 2 шт
4. Фишки – 20 шт
5. Баскетбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 5 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 20 комплектов баскетбольной формы (10 мужских и 10 женских).

10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

2.3. Формы аттестации

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за	Опрос уч-ся,

	соревнований.	соревнованиями.	тестирование.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	30	30	40	40

2.5. Методические материалы

Имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

Для учащихся и родителей:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста М. АСТ 2015 г.
2. Джерри В., Краузе Дон Майер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ 2006 г.
3. Евгений Гомельский Игра гигантов М. ВАГРИУС 2004 г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта М. Фис 2012 г.