



Управление образования, спорта и молодёжной политики
администрации Тоншаевского муниципального округа
Нижегородской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Пижемская СОШ

М.А. Каргапольцева

протокол №1



«31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа оранжевого мяча»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Маковеева Юлия Евгеньевна
педагог дополнительного образования

р.п. Пижма
2022 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа оранжевого мяча» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Школа оранжевого мяча**» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования и взрослых»

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжением правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 г. № 1632-р «Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196;

Письмом Министерства образования и науки России от 18. Ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.

Направленность программы «Школа оранжевого мяча» предусматривает, прежде всего, повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а так же расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом в школе включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии обучающихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность обучающегося. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают

подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системе и всего организма.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 11 до 15 лет.

Набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

Личностные:

формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
развить нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;

содействовать правильному физическому развитию;

развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивном кружке.

Метапредметные:

развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

развивать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные:

овладеть основными приемами техники и тактики игры;

приобрести необходимых теоретических знаний;

повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по баскетболу;

подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Срок реализации программы: рассчитан на 1 год.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 учебных часов.

Наполняемость группы: 12 человек.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут).

Формы организации занятий:

групповые практические занятия;

групповые и индивидуальные теоретические занятия;

индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;

самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; участие в спортивных соревнованиях.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством ИКОП «Сферум», записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся получат возможность и будут сформированы умения:

- 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;
- передвигаться в защитной стойке;
- 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-баскетбол;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Способы определения результативности:

мониторинг (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании); оценка качества: учебные и контрольные нормативы.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Участие в спортивных праздниках школы, участие в школьных и районных, областных соревнованиях.

Партнёры программы: ГАУ НО «ФОК СТАРТ в р.п. Тоншаево Нижегородской области».

2. Учебный план

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
Теория	Практика	Всего	
9	135	144	1 полугодие/конец уч. года

Учебный план

№ п/п	Разделы. Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2	-	2	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	-	55	55	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	-	45	45	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка баскетболиста	-	33	33	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	-	9	9	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Всего	2	135	144	

3. Содержание программы

1. Общие основы баскетбола. Техника безопасности

Правила поведения во время занятий баскетболом.

2. Общая физическая подготовка

Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.

Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком.

Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.

Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча.

Специальная физическая подготовка.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».

Правила игры в баскетбол.

Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.

Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.

Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.

Прыжки в высоту и в длину.

Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком и полуютскоком.

Техническая подготовка.

Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком.

Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.

ОФП. Скоростно-силовые упражнения.

3. Специальная подготовка

Индивидуальные действия в защите перехват мяча, борьба за мяч. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.

Спортивная игра 3*3 по упрощённым правилам.

Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.

Действие без мяча, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Приёмы и методы самоконтроля

Стойки, кувырки, опорные прыжки.

Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.

Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение.

Спортивные игры 3*3, 4*4.

Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.

Действие мяча, переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.

4. Техническая подготовка

Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.

Аутогенная тренировка.

Лазание по канату.

Спортивная баскетбол по правилам.

Действия без мяча, передвижение в основной стойке.

Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.

Игры по упрощённым правилам

Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции, сверху.

«Мировое олимпийское движение».

Подтягивание на перекладине.

Игры 3*3, 4*4.

Ловля мяча от пола с отскоком и полу отскоком.

Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.

Изучение правил игры.

Тактические действия, командные действия в нападении.

5. Игровая подготовка

Игры 3*3, 4*4.

Тактические действия команды в защите.

Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой с шагом.

Тактические действия индивидуальные-выбивание и перехват мяча.

Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.

Игра 3*3, 4*4.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.

Тактические действия: групповая защита- Тактические действия в нападении.

Игры 3*3, 4*4.

Игра баскетбол по упрощённым правилам.

Упражнение на брусьях: отжимание.

Игры.

Игры. Баскетбол.

Тактические действия команды в защите.

Упражнения со штангой и гантелями.

Контрольные испытания

Итоговое занятие

Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график к программе «Школа оранжевого мяча» на 2022 - 2023 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2022	31.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

5. Формы контроля, аттестации

Формы аттестации.

Формы аттестации:

зачёт, беседа по теоретической подготовке;
прохождение практических контрольных испытаний;
участие в соревнованиях различного уровня.

6. Оценочный материал

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6x5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится

отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №__

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	Ф.И.	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки				Участие в творческих конкурсах/выставках	Итого
1								
2								
3								

7. Методическое обеспечение

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
2	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале МОУ Пижемская СОШ. Реализация программы кружка «Школа оранжевого мяча» требует наличие спортивного зала, спортивной площадки.

8. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий программу, состоит в штате.

9. Материально-техническое обеспечение программы.

Конструкция баскетбольного щита в сборе
Мяч баскетбольный
Мяч набивной (медицинбол)
Свисток
Секундомер
Штатив
Корзина для мячей
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
Скакалка
Эспандер резиновый ленточный

10. Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты Муниципального общеобразовательного учреждения «Пижемская средняя школа».

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для . М. Советский спорт, 2017г.
2. Методическое пособие «Специальные упражнения баскетболистов» – М., ФиС, 2018.
3. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2019г.
4. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2019
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2020.
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2017.
7. Яхонтова Е.Р.. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2017.

Для обучающихся и родителей:

Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. <https://pandia.ru/text/86/049/87372.php>
2. <http://olga.sad60.edusite.ru/p45aa1.html>