

Управление образования, спорта и молодежной политики
администрации Тоншаевского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Пижемская средняя школа"

Принято
на заседании педагогического совета
МОУ Пижемская СОШ
протокол № 2 от 01.09.2025 г



Утверждено

приказом директора
МОУ Пижемская СОШ
А.С.Якимова/
№ 244 от 01.09.2025г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Школа оранжевого мяча»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11- 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Маковеева Юлия Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования

Пижма, 2025г.

Информационная карта общеобразовательной общеразвивающей

| | |
|---|---|
| Полное название программы | Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Школа оранжевого мяча» |
| Разработчик программы | Маковеева Юлия Евгеньевна |
| Руководитель программы | Якимова Алёна Сергеевна |
| Территория, представившая программу | Нижегородская область, Тоншаевский муниципальный район, р.п. Пижма |
| Название проводящей организации | Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пижемская средняя школа» |
| Адрес организации | 606930 Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма ул.Калинина д.8 |
| Телефон | 8(83151)93283 |
| Форма проведения | Учебные группы |
| 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. |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Сроки реализации программы | 1 года |
| Место проведения | МОУ Пижемская СОШ |
| Официальный язык программы | Русский |
| Общее количество участников (в том числе детей) | 15 чел. |
| География участников | Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма |
| Условия участия в программе | 10-17 лет |
| Краткое содержание программы | 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 |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.</p> |
| Ожидаемый результат | <p><i>В результате освоения программы учащиеся получат возможность и будут сформированы умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |

I. Пояснительная записка

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

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2023 г. № 1726-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».
- действующими нормами СанПин;
- Уставом ОО.

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в «МОУ Пижемская СОШ»

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 10 до 17 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;
- Развитие 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.
- Содействие 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;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Подготовка 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: 48 человек.

Режим занятий. Продолжительность занятия – 1 час.

Периодичность в неделю – 1 раз

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год - 34

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время

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 программы (Skype, Zoom и др.), 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: физкультурно-оздоровительный комплекс «Старт» Тоншаевского муниципального округа Нижегородской облас

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 полуотскоком.

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, с верху.
- «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 упрощенным 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 2025 - 2026 учебный год

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1 сентября 2025 | 31 мая 2025 | 34 | 34 | очный |

5. Формы контроля, аттестации
Формы аттестации.

Для проверки усвоенных знаний, умений и навыков в программе предусмотрены *промежуточная аттестация*:

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. Подобрав 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.

6. Оценочный материал

* Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов – по годам освоения (стартовых, промежуточных и итоговых).

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №

(ФИО педагога)

Месяц, год

Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Школа оранжевого мяча»

Критерии – _____

5 баллов – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.

4 балла – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности.

3 балла – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

2 балла – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

1 балл – частично усвоил образовательную программу.

0 баллов - не освоил образовательную программу.

7. Методическое обеспечение

| № n/p | 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 | 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: педагоги дополнительного образования

9.Материально-техническое обеспечение программы:

- 1.игровые щиты с кольцами -2шт.,
- 2.стойки для обводки – 10шт.,
- 3.гимнастические скамейки – 7шт.,
- 4.гимнастические скакалки – 10шт.
- 5.мячи набивные – 6шт.,
- 7.баскетбольные мячи – 10шт.

10. Список литературы:

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
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. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
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”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.

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" – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
- 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 наименование ОО

Для педагога:

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-

рекомендации / авт.- сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2017.

2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 2019.

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

4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2016 г.

5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2017

6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2018 г.

7.Примерная федеральная программа (Матвеев А.П.,2018)

8. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.пособие/Ш.З.Хуббиев,С.М. Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петерб.ун-та, 2018. – 272 с.

ISBN 978-5-288-05785-4 (эл.библиотека Знаниум)

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

Интернет-ресурсы: Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта город Воронеж

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.пособие/Ш.З.Хуббиев,С.М. Лукина, Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петерб.ун-та, 2018. – 272 с.

ISBN 978-5-288-05785-4 (эл.библиотека Знаниум)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школа оранжевого мяча» на 2025-2026 учебный год

| Год обучения | Сентябрь | | Октябрь | | Ноябрь | | Декабрь | | Январь | | Февраль | | Март | | Апрель | | Май | | Сводные данные в неделях | | | | | |
|---------------------|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|---|---------|---|------|---|--------|---|-----|---|--------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Условные обозначения:

Аудиторные занятия – 1 Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Итоговая аттестация – И Каникулы – К

2. Учебный план

| Количество часов | | | Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы. |
|------------------|----------|-------|---|
| Теория | Практика | Всего | |
| 7 | 27 | 34 | 1 полугодие/конец уч. года |

Учебный план

(34 часов)

| № п/п | Разделы. Темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------|----------|-------|--|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры | 1 | - | 1 | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу |
| 2. | Общефизическая подготовка баскетболиста | - | 10 | 10 | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| 3. | Специальная подготовка | - | 8 | 8 | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест |
| 4 | Техническая подготовка баскетболиста | - | 10 | 10 | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Игровая подготовка | - | 5 | 5 | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование |
| | Всего | 1 | 34 | 34 | |

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

| № | Содержание тем занятий | |
|----------|--|--|
| 1 | Введение в образовательную программу. Начальная диагностика. Состояние и развитие баскетбола в России. ОРУ для рук и плечевого пояса. Передвижение учебная игра. | |
| 2 | ОРУ для ног. Передвижение учебная игра 2:1 | |
| 3 | ОРУ для развития силы. Остановка двумя ногами. Контр. Бег 40 метров учебная игра 3:2 | |
| 4 | ОРУ для развития силы. Повороты вперёд, назад. Учебная игра | |
| 5 | ОРУ для развития быстроты. ловя мяч двумя руками в прыжке. Бег 300 метров. Учебная игра 3:2 | |
| 6 | ОРУ для развития быстроты. Передача двумя руками с верху. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов | |
| 7 | ОРУ для развития гибкости. Передача двумя руками в движении. Скоростное ведение. Учебная игра 3:3 | |
| 8 | ОРУ для развития ловкости. Передача одной рукой сверху. Скоростное ведение. Учебная игра 3:3 | |
| 9 | ОРУ для развития ловкости. Ведение мяча. Противодействие атаке корзины | |
| 10 | ОРУ для развития координации движений. Броски в корзину двумя руками от груди. Учебная игра | |
| 11 | ОРУ для развития координации движений. Броски в корзину под углом к щиту. Учебная игра | |
| 12 | ОРУ для развития общей выносливости. Выход для получения мяча. Учебная игра | |
| 13 | ОРУ для развития общей выносливости. Выход для отвлечения мяча. Учебная игра | |
| 14 | ОРУ для развития прыгучести. Заслон. Учебная игра | |
| 15 | ОРУ для развития прыгучести. Система быстрого прорыва. Учебная игра. | |
| 16 | Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ для развития прыгучести. Тройка. Учебная игра | |
| 17 | ОРУ упражнения для силы рук. Противодействие мяча. Мини-баскетбол | |
| 18 | ОРУ для развития силы. Подстраховка. Учебная игра. | |
| 19 | Профилактика заболеваемости и травматизм. Противодействие атаке корзины. Учебная игра. | |
| 20 | ОРУ для развития общей выносливости. Система зонной защиты. Учебная игра | |
| 21 | ОРУ для развития общей выносливости. Передвижения. Игра в численном меньшинстве | |
| 22 | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Дистанционные броски. Игра в численном меньшинстве. | |

| | | |
|----|---|--|
| 23 | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок толчком двух ног. Игра в численном большинстве | |
| 24 | ОРУ. Скоростное ведение. Учебная игра. | |
| 25 | ОРУ. Наведение. Учебная игра. | |
| 26 | ОРУ. Бег 300 метров (КУ). Учебная игра. | |
| 27 | ОРУ. Учебная игра | |
| 28 | ОРУ. Броски в корзину. Учебная игра. | |
| 29 | ОРУ. Броски в корзину. Учебная игра. | |
| 30 | ОРУ. Скоростное ведение. Учебная игра. | |
| 31 | ОРУ. Штрафные броски. Учебная игра | |
| 32 | ОРУ. Штрафные броски. Учебная игра | |
| 33 | ОРУ. Штрафные броски. Учебная игра | |
| 34 | Соревнования по баскетболу. Итоговое занятие | |

