

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Приреченская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

 /М.А. Шаврукова/
Зам. директора по ВР
« 29 » августа 2022г.



Утверждаю

 /Л.Н.Микичур/
Директор школы
Приказ № 205
от « 30 » августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Оранжевый мяч»

Спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Копытин В.С.

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования. Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура».

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся

.Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

. **Предполагаемые результаты освоения курса «Баскетбола».**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль баскетбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Иметь представление об истории развития баскетбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями; взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Ожидаемые результаты.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию

Уметь

- выполнять технические приемы баскетболиста
- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции.

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Учебно-тематическое планирование (102 часа)

№	Содержание	Кол-во часов
1.	Основы знаний	5
2.	Специальная техническая подготовка	41
3.	Специальная тактическая подготовка	56
4.	Общая физическая подготовка	На каждом занятии

Поурочное планирование

№ занятия	Тема занятия	Часы	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Групповые действия в нападении.	2		
3.	Командные действия в нападении.	2		
4.	Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите.	2		
5.	Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите.	2		
6.	Ведение, броски. Групповые действия в защите.	2		
7.	Ведение, броски. Командные действия в защите.	2		
8.	Ведение. Броски. Командные действия в защите.	2		

9.	Остановки. Индивидуальные действия в нападении.	2		
10.	Повороты. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2		
11.	Прыжки. Индивидуальные действия в нападении.	2		
12.	Прыжки. Командные действия в нападении.	2		
13.	Перехват. Индивидуальные действия в защите.	2		
14.	Вырывание. Индивидуальные действия в защите.	2		
15.	Взятие отскока. Групповые действия в защите. Учебная игра.	2		
16.	Прыжки. Командные действия в защите.	2		
17.	Повороты. Групповые действия в защите.	2		
18.	Перехват. Индивидуальные действия в защите.	2		
19.	Взятие отскока. Групповые действия в защите.	2		
20.	Вырывание. Командные действия в защите. Учебная игра.	2		
21.	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.	2		
22.	Ведение мяча с высоким отскоком. Групповые действия в нападении.	2		
23.	Передача мяча двумя руками от груди. Индивидуальные действия в нападении.	2		
24.	Передача мяча двумя руками сверху. Командные действия в нападении.	2		
25.	Ведение с низким отскоком. Индивидуальные действия в нападении.	2		
26.	Бросок двумя руками от груди. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2		
27.	Передача мяча двумя руками от плеча. Групповые действия в нападении.	2		
28.	Бросок двумя руками снизу. Командные действия в нападении.	2		
29.	Передача мяча двумя руками снизу. Командные действия в нападении.	2		
30.	Выбивание. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	2		
31.	Перехват. Групповые действия в защите.	2		
32.	Отбивание мяча при броске в прыжке. Индивидуальные действия в защите.	2		
33.	Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Командные действия в защите.	2		

34.	Накрывание мяча при броске. Индивидуальные действия в защите.	2		
35.	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите. Учебная игра.	2		
36.	Вырывание мяча. Групповые действия в защите.	2		
37.	Взятие отскока. Командные действия в защите.	2		
38.	Прыжки. Командные действия в защите.	2		
39.	Передача мяча двумя руками с отскоком. Индивидуальные действия в нападении.	2		
40.	Бросок одной рукой сверху. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2		
41.	Ловля мяча с одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.	2		
42.	Передача мяча одной рукой сверху. Командные действия в нападении.	2		
43.	Ведение мяча с низким отскоком. Индивидуальные действия в нападении.	2		
44.	Бросок одной рукой от плеча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2		
45.	Бросок одной рукой снизу. Групповые действия в нападении.	2		
46.	Передача одной рукой от головы. Командные действия в нападении.	2		
47.	Передача одной рукой от плеча. Командные действия в нападении.	2		
48.	Выбивание. Индивидуальные действия в защите.	2		
49.	Перехват мяча при ведении. Групповые действия в защите. Учебная игра.	2		
50.	Отбивание. Индивидуальные действия в защите.	2		
51.	Взятие отскока. Командные действия в защите.	2		
52.	Накрывание. Индивидуальные действия в защите.	2		
53.	Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите.	2		
54.	Вырывание. Групповые действия в защите. Учебная игра.	2		
55.	Прыжки. Групповые действия в защите.	2		
56.	Взятие отскока. Командные действия в защите.	2		
57.	Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.	2		
58.	Ведение мяча без зрительного контроля. Групповые действия в нападении.	2		
59.	Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.	2		

60.	Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении.	2		
61.	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2		
62.	Броски с места. Групповые действия в нападении.	2		
63.	Передача мяча в движении. Групповые действия в нападении.	2		
64.	Обводка соперника с изменением направления. Командные действия в нападении.	2		
65.	Остановки и повороты. Командные действия в нападении.	2		
66.	Стойка, ходьба, бег. Выбивание. Индивидуальные действия в защите.	2		
67.	Броски в движении. Перехват. Групповые действия в защите.	2		
68.	Отбивание. Индивидуальные действия в защите.	2		
69.	Накрывание. Командные действия в защите.	2		
70.	Взятие отскока. Индивидуальные действия в защите.	2		
71.	Остановки, повороты. Групповые действия в защите. Учебная игра.	2		
72.	Перехват мяча. Групповые действия в защите.	2		
73.	Концентрированная защита.	2		
74.	Рассредоточенная защита.	2		
75.	Действия игрока без мяча в нападении.	2		
76.	Взаимодействие двух игроков в нападении.	2		
77.	Выход для получения мяча в нападении. Учебная игра.	2		
78.	Стремительное нападение.	2		
79.	Розыгрыш мяча.	2		
80.	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.	2		
81.	«Передай мяч и выходи».	2		
82.	Позиционное нападение.	2		
83.	Система нападения через центрального.	2		
84.	Действие против игрока с мячом.	2		
85.	Взаимодействие двух игроков в защите.	2		

	Учебная игра.			
86.	Противодействие получению мяча.	2		
87.	Система личной защиты.	2		
88.	Противодействие выходу на свободное место.	2		
89.	Взаимодействие трех игроков в защите.	2		
90.	Подстраховка. Учебная игра.	2		
91.	Система зонной защиты.	2		
92.	Система прессинга.	2		
93.	Атака корзины.	2		
94.	Заслон. Учебная игра.	2		
95.	Выход для отвлечения мяча.	2		
96.	Система нападения без центрального. Учебная игра.	2		
97.	Действие игрока с мячом и без мяча.	2		
98.	Сдвоенный заслон. Броски мяча с места.	2		
99.	Передай мяч и выходи. Учебная игра. Ведение, остановка, бросок.	2		
100.	Система быстрого прорыва. Броски в движении.	2		
101.	Стремительное нападение.	2		
102.	Позиционное нападение. Учебная игра.	2		

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160

4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						

1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15

Литература

1. Баскетбол: учебник для институтов физ.культ/ под ред. Ю.М.Портнова.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. – М.: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И.. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2014.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я.Виленского.- М.: Просвещение, 2014.