

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 26.05.2022 № 7

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ №1»
города Смоленска
_____ Мирошкина Л.П.
приказ от 31.05.2022 № 106-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лысиченков Вячеслав Ильич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Смоленск, 2022

Актуальность программы: В основе рабочей программы секции «Оранжевый мяч» лежит деятельностный подход, который заключается в ориентировании обучающихся не только на освоение готовой информации, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала учащихся, посещающих секцию «Оранжевый мяч». Программа секции направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Программа секции «Оранжевый мяч» обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся

Особые условия: Занятия по данной программе проводятся с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к I-III группе здоровья.

Возраст: от 12 до 15 лет

Объем программы рассчитан на 1 год, 37 часов.

Формы организации образовательного процесса: очная(возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Виды занятий: Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Сроки и этапы реализации программы: программа реализуется в течение одного учебного года. Программа рассчитана на 37 часов в год (1 час в неделю).

Способы проверки результатов:

- зачет
- тест
- анкетирование
- соревнования. участие в соревнованиях по баскетболу всех уровней
- сохранность контингента
- анализ уровня заболеваемости обучающихся.

Цель программы:

- пропаганда здорового образа жизни
- воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувству гордости за свою Родину
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Задачи:

1. Выполнять тестовые нормативы ГТО
2. Расширить кругозор о спортивной игре «Баскетбол»
3. Воспитывать через спортивную игру «Баскетбол» Российскую гражданскую идентичность
4. Повышать общий уровень здоровья обучающихся
5. Формировать ценностно-смысловых установок на здоровый образ жизни средствами игры в «Баскетбол»

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа секции «Оранжевый мяч» для обучающихся 7-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувству гордости за свою Родину
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях своего организма
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения на секции, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- в области познавательной культуры освоят основные технические элементы игры в баскетбол(стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо)
- познакомятся с основными правилами игры в баскетбол
- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол.
- в области трудовой культуры способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке игры
- в области эстетической культуры способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- в области коммуникативной культуры способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.
- в области физической культуры умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на секции новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность секционных занятий.

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта- баскетболу;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка; - спортивный инвентарь; - ноутбук.

Учебный план секции «Оранжевый мяч»

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	6	6	-	диагностика, анкетирование
2	Технические действия	21	2	19	соревнования, тесты
3	Подвижные игры	6	-	6	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
4	Диагностирование и тестирование	2	1	1	оценивание по показателям, анализ уровня заболеваний
5	Участие в соревнованиях	2			соревнование, игра на результат, зачет
	итого	37	5	32	

Содержание программы

I. Теоретические сведения – 6 часов.

- o Правила техники безопасности во время секционных занятий.
- o Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.
- o Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности
- o Здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие(презентация)
- o История развития баскетбола(презентация)
- o Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями
- o Основные правила игры в баскетбол
- o Личность и коллектив

II. Технические действия – 21 час

1. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.
2. Остановки баскетболиста:
 - o Остановка «прыжком», остановка «в два шага».
3. Передача мяча 2 руками от груди.
 - o На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках.
4. Передача мяча одной рукой от плеча.
 - o На месте: в парах и тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, в тройках.
5. Передачи «снизу» одной и двумя руками.
 - o На месте: в парах, в тройках.
6. Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча.
 - o На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.
 - o В движении: в парах, тройках, встречных колоннах.
7. Ловля мяча одной рукой.
 - o На месте: в парах, тройках.
8. Ведение мяча.
 - o На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног.

о Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

9. Броски мяча в кольцо.

о двумя руками от груди с отражением от щита.

С места. В движении после 2 шагов, после ловли и остановки.

о Одной рукой от плеча.

С места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов.

о Бросок 1 рукой «снизу»

С места. После ведения и 2 шагов.

о Бросок двумя руками из-за головы

С места, после ведения и остановки.

III. Подвижные игры- 6 часов.

«Пятнашки», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты».

IV. Диагностирование и тестирование – 2 часа.

о Уровень физического развития

Оценивается по следующим показателям:

Длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), жизненная емкость легких Ж.Е.Л. (см³), динамометрия правой и левой кистей (кг).

о Уровень физической подготовленности.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов).

Контрольные упражнения: бег 30м с высокого старта (сек) – скоростные способности, челночный бег (сек) 3 / 10 м .- координационные, прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые, подтягивание на высокой перекладине -силовые, 6-минутный бег-выносливость, наклон вперед из положения сидя «ноги врозь» (см.)-гибкость.

о Уровень специальной технической и физической подготовленности.

о Контрольные упражнения: бег 20м, высота подскока (см.), ведение мяча 20м (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз. Каждый воспитанник индивидуален. Поэтому в программе не дается конкретных цифр и нормативов. Оценивается прирост показателей по сравнению с началом занятий в секции.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов

О Диагностирование уровня воспитанности.

Данные исследования проводятся в начале занятий в секции «Оранжевый мяч» и в конце учебного года. Кроме этого в течение года проводится анализ уровня заболеваемости.

V. Участие в соревнованиях – 2 часа.

О Игры на первенство школы.

О Игры на муниципальном уровне

Безопасность во время секционных занятий и соревнований

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

О Захваты, перехваты, и неудачные финты.

О Резкие прыжки и столкновения.

О Падения на мокром, скользком полу (на площадке).

О Недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1) Занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.

2) Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.

3) Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.

4) Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).

5) На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).

6) Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.

7) Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

Календарный учебный график секции «Оранжевый мяч»

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/Тема урока	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	очная	1	Правила техники безопасности во время секционных занятий и соревнований по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	Анкетирование, диагностика
2	сентябрь	очная	1	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Остановки баскетболиста. Остановка «прыжком», остановка «в два шага»	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
3	сентябрь	очная	1	Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
4	сентябрь	очная	1	Диагностирование и тестирование. Уровень физического развития	Спортивная площадка (Спортзал)	оценивание по показателям
5	сентябрь	очная	1	Передача мяча 2 руками от груди. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
6	октябрь	очная	1	Передача мяча 2 руками от груди. На месте: в	Спортивная	соревнования,

				парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках.	площадка (Спортзал)	тест
7	октябрь	очная	1	Здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
8	октябрь	очная	1	Передачи «снизу» одной и двумя руками. На месте: в парах, в тройках.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
9	октябрь	очная	1	История развития баскетбола	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
10	ноябрь	очная	1	Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
11	ноябрь	очная	1	Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках, встречных колоннах.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
12	ноябрь	очная	1	Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
13	ноябрь	очная	1	Ловля мяча одной рукой. На месте: в парах, тройках. Ведение мяча.	Спортивная площадка	соревнования

					(Спортзал)	
14	декабрь	очная	1	Ведение мяча. На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
15	декабрь	очная	1	Ведение мяча. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
16	декабрь	очная	1	Ведение мяча. На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
17	декабрь	очная	1	Личность и коллектив.	Учебный кабинет Спортивная площадка(Спортзал)	диагностика
18	январь	очная	1	Броски мяча в кольцо. Броски двумя руками от груди с отражением от щита.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
19	январь	очная	1	Броски с места.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
20	январь	очная	1	Броски в движении после двух шагов, после ловли и остановки.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
21	январь	очная	1	Броски одной рукой от плеча.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
22	январь	очная	1	Броски с места, после ловли и остановки, после	Спортивная	соревнования,

				ведения и двух шагов.	площадка (Спортзал)	тест
23	февраль	очная	1	Бросок одной рукой «снизу».	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
24	февраль	очная	1	Броски с места.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
25	февраль	очная	1	Броски после ведения и двух шагов.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
26	февраль	очная	1	Броски с места. Броски после ведения и двух шагов.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
27	март	очная	1	Бросок двумя руками из-за головы.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
28	Март	очная	1	Броски с места, после ведения и остановки.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
29	март	очная	1	Подвижные игры. «Пятнашки».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
30	март	очная	1	Подвижные игры. «Мяч на полу». Подвижные игры. «Передача мячей в колоннах».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей,

						активное участие в игре
31	апрель	очная	1	Подвижные игры. «Круговая охота». Подвижные игры. «Борьба за мяч».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
32	апрель	очная	1	Подвижные игры. «Ловля парами». Подвижные игры. «Капитаны».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
33	апрель	очная	1	Подвижные игры. «Защита стойки». Подвижные игры. «Рывок за мячом».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
34	май	очная	1	Подвижные игры. «Эстафеты»	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое

						наблюдение
35	май	очная	1	Участие в соревнованиях. Игра на первенство школы.	Спортивная площадка (Спортзал)	игра на результат, зачет
36	май	очная	1	Участие в соревнованиях(муниципальный и др. уровни)	Спортивная площадка (Спортзал)	игра на результат
37	май	очная	1	Диагностирование и тестирование. Уровень специальной технической и физической подготовленности.	Спортивная площадка (Спортзал)	оценивание по показателям. анализ уровня заболеваний

Методическое обеспечение:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.- Омск,1988-21с.
2. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе - 1990. - №7 -с.15-17.
3. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Автореф.дис.....доктора пед. наук-М.1996.-43с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,2019.-58с.
5. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
6. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. -1991.-№2- с. 27-30.
7. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.-25с.
8. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.
9. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2020.-60с.

10. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)