

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмани Липецкой области**

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
Н.И. Шарипова

Приказ № 83 от 28.08.2020г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Оранжевый мяч»

Программа рассчитана на возраст детей 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:

Бобров Д.В
учитель физической культуры

Усмани 2020 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Оценочные и методические материалы
6. Организационное педагогическое обеспечение
7. Планируемые результаты
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ №3 г.Усмани;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ №3 г.Усмани.

Направленность. Рабочая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так ориентирована на развитие общей и специально физической культуры, способностей, навыки судейства в баскетболе, предназначена для использования в системе не урочного образования детей.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здорового образа жизни, развитие технических и тактических навыков игры, накопление знаний об игре баскетбол ,

развитие морально-волевых качеств и командных действий и взаимоотношений в игре и на тренировках.

Актуальность практическая значимость занятий спортом неоспорима. Она обусловлена требованиями современного спорта, его культуры, который становится все более зрелищной, популяризация игры по всему миру благодаря участие российских баскетбольных клубов Московского ЦСКА и Подмосковного Химки Европе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что значительный объём содержания программы способен обеспечить много уровненность и вариативность её реализации в работе с учащимися. Переход от одного уровня к другому осуществляется по принципу повторения, расширения объёма и усложнение знаний. Программа разработана с учётом дифференцированного подхода при наличии заданий учащимся разного возраста. По каждой теме даётся сумма необходимых теоретических сведений и перечень практических работ. Умения и навыки, приобретённые на занятиях, дают импульс для развития ребёнка. Основной вид деятельности - практическая работа. Основной метод - ориентированный подход к обучению состоит в том, что её содержание направлено систематическим занятием физкультурой и спортом, повышение мотивации учащихся к спорту. Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития, формирования у учащихся активной жизненной позиции. Воспитываются такие личностные качества, как взаимопомощь, ответственность, трудолюбие, самостоятельность, любовь к спорту, умение работать в команде.

Цели и задачи

Цель программы - совершенствование техники игры и судейства в баскетбол, развитие морально-волевых качеств, физического развития занимающегося.

Задачами данной программы являются:

Образовательные:

- обучение техники и тактики игры в баскетбол;
- развитие физических качеств;
- познание в области истории Советского и Российского спорта;

Воспитательные:

- воспитание личности, способностей к сознательному систематическому занятию физкультурой и спортом, самостоятельной работе;
- воспитание морально волевых качеств;
- воспитание командно-тактических действий;
- воспитание всесторонней развитие личности;

Развивающие:

- развитие координации
- развитие Сердечно сосудистой системы, опорно -двигательного аппарата;
- развитие техники и тактики игры;
- умение судейства в игре;
- развитие навыков общения;

Содержание программы рассчитано на детей 11-16 лет. Минимальный состав команды 12-15 человек.

Объем программы- 68ч

Формы обучения и виды занятий.

Основными формами проведения занятий являются игровой и соревновательный метод, Срок освоения программы -1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю, по 67,5 мин, недельная нагрузка 135мин . часов (102 часа) согласно календарно-тематическому планированию. Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости, самостоятельно изменять очередность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2.), учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план рассчитан на один год обучения .

Учебный план дополнительной обще развивающей программы физкультурно-спортивный направленности «Оранжевый мяч» на 2018-2019 уч.год

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
	1 год обучения	1 год обучения
«Оранжевый мяч»	102ч	соревнование
итого	102ч	

Формами промежуточной аттестации является по итогам учебного курса

«Оранжевый мяч» спортивные соревнования

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	11-16 лет
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	01.09.2020 г
Начало занятий	01.09.2020 г
Окончание учебного года	30.05.2020 г.
Количество часов в неделю/занятий	67мин/2
Количество занятий	68
Количество часов в год	102
Организация занятий	вторая половина дня
Продолжительность занятий	по 45 минут, перемена 15 мин
Проможегутачная атестация	22.05.2021

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	Тема
1	Развитие баскетбола в России
2-3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях
4-14	Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
15-24	Основы техники и тактики игр Упражнения без мяча Прыжок в верх- в перед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение
25	Контрольные игры и соревнования
26-27	Тестирование (челночный бег,прыжки,силовые упражнения)
28-37	Основы техники и тактики игры Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. . Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
38-47	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)
48-52	Основы техники и тактики игры. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча
53	Тестирование (челночный бег,прыжки,силовые упражнения)
53-	Основы техники и тактики игры

63	<p>Ловля и передача мяча Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.</p>
64-73	<p>Общая и специальная Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста физическая подготовка Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>
74-84	<p>Основы техники и тактики игры Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p>
85-96	<p>Общая и специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.</p>
97-102	<p>Основы техники и тактики игры. Ведение мяча На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p>
	Итого – 102 часов

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для полноценной реализации данной программы проводится промежуточная аттестация: соревнования

Оценочные материалы

Подготовка к сдаче техники игры (бросок, ведение...) и физического развития в виде тестирования.

Участие в соревнованиях школьного, районного и областного уровня.

Конечным результатом занятий за год, участие в соревнованиях школьного, районного и областного уровня.

При анализе уровня усвоения программного материала обучающимися рекомендуется использовать карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- **максимальный** – программный материал усвоен обучающимся полностью, овладел техникой и тактикой игры, знание правил игры и судейства участие в соревнованиях районного и областного уровня, сдал нормативы и тесты.
- **средний** – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- **минимальный** – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в технике и тактики игры, не полное знание правил игры и судейства, средние показатели в с даче тестов и нормативов.

Педагогическая диагностика результатов освоения программы.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности театрального кружка определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков театрализованной деятельности

Критерии педагогической оценки занимающихся в секции

- знание правил игры;
- овладение техникой игры (броски, дриблинг)
- овладением навыком судейства
- основы физического развития, сдача нормативов и тестирования

Механизм оценки получаемых результатов

1. Знание правил игры в баскетбол терминов, жестикуляции, размеры площадки.
2. Развитие специальных физических качеств (прыгучесть, координация, скоростно-силовые качества).
3. Тактические знания (взаимодействие игроков на площадке, действие в защите и в нападении, индивидуальные, групповые, командные взаимодействия)
4. Развитие техники игры в баскетбол (техника ведения, броска, передач, подбора мяча)
5. Знание истории развития баскетбола, выступление команд на мировых соревнованиях

Педагогическая оценка развития навыков театрализованной деятельности

Методические материалы

Методическое обеспечение программы:

Возможные формы занятий: игровые соревновательные методы

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);
- коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, · в парах - организация работы по парам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий,

Дидактический материал: памятки, научная и специальная литература, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для реализации данной программы в образовательном учреждении имеются следующие ресурсы

1. Печатные материалы (книги для чтения, 2. Электронные ресурсы 3. Аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы, фильмы на цифровых носителях). 4. Наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации, альбомы, магнитные доски, интерактивная доска). 5. Место проведения занятий	мячи баскетбольные Кино фильмы, Ютуб видео, документальные фильмы, интернет ресурсы Иллюстрированные книги по баскетболу Спортивный зал
---	--

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса.

Учащиеся должны знать:

- требования техники безопасности на занятиях в спорт зале;
- понятие «этика» и «этикет»;
- историю возникновения баскетбола;
- основы техники игры;
- основы тактики игры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять бросок в кольцо с разных дистанций
- выполнять ведение мяча, подбор
- навыки простого судейства игры баскетбол

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.