

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приреченская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

 /М.А. Шаврукова/

Зам. директора по ВР

« 11 » сентября 2023г.



Утверждаю

 /Л.Н.Микичур/

Директор школы

Приказ № 309

от « 12 » сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Оранжевый мяч»

Спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Копытин В.С.

2023г.

## **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
<b>7 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	<b>20</b>	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	<b>130</b>	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	<b>9,9</b>	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	<b>5.55</b>	5.45	5.30
<b>8 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	<b>21</b>	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	<b>140</b>	150	160

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

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ДЕВУШКИ)

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

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