

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шемуршинская средняя общеобразовательная школа»
Шемуршинского муниципального округа Чувашской Республики**

Утверждено приказом по школе
№261 от «08» сентября 2025 года

Директор МБОУ «Шемуршинская
СОШ»

_____ В.В. Хорькова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Оранжевый мяч»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей: 9 классы

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

учителя физической культуры: Яковлев М.Ю.

Хафизов С.А.

с. Шемурша 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Оранжевый мяч» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «баскетболу» проводятся 2 раз в неделю по 1 часа.

Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 40 мин.

Основные задачи группы новичков:

Решаются определённые **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

5. участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты курса по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол»

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории баскетбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами баскетбола;
3. знать основы судейства.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

№	Контрольные упражнения		
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5

10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9
----	-------------------------------------	-------	---

Результаты освоения курса «Баскетбол»

Программа курса «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание занятий

1. История возникновения баскетбола.

Баскетбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «баскетбол». Где и когда разработаны первые правила игры в баскетбол. Создание первых баскетбольных клубов.

Официальные международные правила игры в баскетбол (размер игрового поля, размер колец, размер мяча и др.).

2. Правила безопасности во время занятий юных баскетболистов

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы баскетболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по баскетболу.

3. Правила игры в баскетбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по баскетболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой рукой.

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.

Остановка рукой летящего мяча.

Игра : ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: «Кто точнее»; «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности бросков.

7. Подвижные игры и эстафеты

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;

8. Игра в баскетбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
- челночный бег с мячом;
- бросок мяча на дальность;

жонглирование мячом (ногами и головой).

**Календарно – тематический план
спортивной секции «Баскетбол»**

№	Дата	Тематика занятий
1		Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
2		Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.
3		Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
4		Обучение остановке мяча.
5		Обучение передаче мяча
6		. Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
7		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот
8		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180 ⁰ - ускорение
9		Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
10		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
11		Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180 ⁰ – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
12		Остановка выпадом после бега.
13		Бег от одного ориентира к другому с остановкой
14		Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
15		Техника и обучения техники владения мячом. Удар по неподвижному мячу
16		Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
17		Броски по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
18		Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
19		Броски по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
20		Бросок мяча правой рукой.
21		Бросок в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)
22		Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля
23		Совершенствование навыков остановке мяча
24		Обучение остановки мяча.
25		Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
26		Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой рукой.
27		Ведение мяча по кругу
28		Ведение мяча змейкой
29		Ведение мяча по «восьмерке»
30		Ведение мяча в челночном беге
31		Ведение и передача мяча
32		Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек
33		Выбивание мяча рукой

34		Ловля катящегося мяча
35		Передача мяча во встречных колоннах
36		Передача мяча в треугольнике со сменой мест.
37		Передача мяча в парах.
38		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
39		Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.
40		Обманные движения (финты).
41		Учебная игра.

Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Баскетбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.