****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно-спортивная

**Баскетбол «Оранжевый мяч»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Уровень программы: стартовый

Автор /составитель:

Ринчиндоржиев Тимур Ченгисович,

педагог дополнительного образования

​Хоринск‌, 2023‌​

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оглавление** | | |
| 1. | Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы |  |
| 1.1. | Пояснительная записка |  |
| 1.2. | Цель, задачи, ожидаемые результаты |  |
| 1.3. | Содержание программы |  |
| 2. | Комплекс организационно педагогических условий |  |
| 2.1. | Календарный учебный график |  |
| 2.2. | Условия реализации программы |  |
| 2.3. | Формы аттестации |  |
| 2.4. | Оценочные материалы |  |
| 2.5. | Методические материалы |  |
| 2.6. | Список литературы |  |

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

**1.1. Пояснительная записка**

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (далее - Программа) реализуется в соответствии нормативно-правовыми документами:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>

• Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ".

<https://docs.cntd.ru/document/420207400>

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

• Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». <https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf>

• Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.

<https://укцсон.рф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>

• Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

• Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

• Устав МАОУ «Хоринская средняя школа №1 имени Д.Ж.Жанаева» утв. Приказом МКУ «Хоринское управление образования» от 19.03.2020 г. №58

<https://sh1-xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Ustav_MBOU_Horinskaya_srednyaya_shkola_1_im.D.Zh.Zhanaeva_ot_19.03.pdf>

• Положение об электронном журнале и Положение об электронной информационно-образовательной среде утв. Приказом директора МАОУ «Хоринская средняя школа №1 имени Д.Ж.Жанаева» от 20.09.2021 г. № 147

<https://sh1-xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Polozhenie_ob_elektronnoy_informatsionno_obrazovatel_noy_srede_OO.pdf>

• Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 31.08.2023 г.

<https://sh1-xorinsk-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Polozhenie_f.pdf>

**Актуальность:**

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.

Обучение включает в себя основный предмет физическая культура.

**Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

<https://ddtomut.ucoz.ru/metod/klassifikacija_programm.pdf>

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

<http://dop.edu.ru/article/29/fizkulturnosportivnaya-napravlennost>

**Адресат программы:** учащиеся 7-11 классов. Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни. Главным становится поиск смысла жизни. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-vozrast-harakteristika-kratko.html>

**Срок и объем освоения программы:**

1 год, 68 педагогических часов, из них:

* «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** разновозрастные, индивидуальное обучение.

**Режим занятий:**

| **Предмет** | **Стартовый уровень** |
| --- | --- |
| **Баскетбол «Оранжевый мяч»** | 2 часа в неделю;  68 часов в год. |

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** 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.

**Задачи:**

* 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.

**Ожидаемые результаты:**

|  | **Стартовый уровень** |
| --- | --- |
| Знать | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.  Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.  Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.  Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.  Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.  Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. |
| Уметь | Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. |
| Владеть | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.  Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. |

**См. Уровневая Дифференциация.**

**Ссылка:** [**https://cloud.mail.ru/public/Avmt/YozAbo9vU**](https://cloud.mail.ru/public/Avmt/YozAbo9vU)

1.3. Содержание программы

«Баскетбол. Оранжевый мяч»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ЗАНЯТИЯ** | **КОЛИЧ. ЧАСОВ** | **ТЕМЫ** | **СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | |
| **ФАКТ** | **ПЛАН** |
|  | 8 | **ОФП** | | | |
| №1-2 | 2 | Строевые упражнения | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. |  |  |
| №3-5 | 3 | ОРУ без предметов | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. |  |  |
| №6-8 | 3 | Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. |  |  |
|  | 16 | **Специальная подготовка** | | | |
| №9-11 | 3 | Ведение мяча правой левой рукой. | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |  |  |
| №12-16 | 5 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. |  |  |
| №17-19 | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. |  |  |
| №20-21 | 2 | Штрафной бросок. | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. |  |  |
| №22-24 | 3 | Броски в корзину. | Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. |  |  |
|  | 24 | **Техническая подготовка** | | | |
| №25-30 | 6 | Техника нападения | Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. |  |  |
| №31-36 | 6 | Техника защиты | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. |  |  |
| №37-42 | 6 | Техника овладения мячом | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. |  |  |
| №43-48 | 6 | Техника передвижения | Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. |  |  |
|  | 21 | **Тактическая подготовка** | | | |
| №49-52 | 4 | Тактика нападения. | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. |  |  |
| №53-57 | 5 | Групповые действия. | Взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков -"треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом,взаимодействие двух игроков с заслонами. |  |  |
| №58-63 | 6 | Командные действия. | Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |  |  |
| №64-69 | 6 | Тактика защиты. | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |  |  |
| №70 | 1 | Техника безопасности | Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях. |  |  |
|  |  | ВСЕГО ЧАСОВ: 70 |  |  |  |

Содержание учебного плана

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.

**2.Комплекс организационно - педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 36 |
| Количество учебных дней | 72 |
| Продолжительность каникул | с 01.06.2022 г. по 31.08.2023 г. |
| Даты начала и окончания учебного года | с 01.09.2022г по 31.05.2023 г. |
| Сроки промежуточной аттестации | Входная – октябрь 2022г., промежуточная-декабрь 2022,  итоговая – май 2023 |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | Май 2023 |

**2.2. Условия реализации программы**

| **Аспекты** | **Характеристика** |
| --- | --- |
| Материально-техническое обеспечение | * Спортзал * Щиты с кольцами - 2 комплекта. * Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт. * Шахматные часы - 1 шт. * Стойки для обводки - 6 шт. * Гимнастическая стенка-6 пролетов. * Гимнастические скамейки - 4 шт. * Гимнастический трамплин - 1 шт. * Гимнастические маты - 3 шт. * Скакалки - 30 шт. * Мячи набивные различной массы - 30 шт. * Гантели различной массы - 20 шт. * Мячи баскетбольные - 40 шт. * Насос ручной со штуцером - 2 шт. |
| Информационное обеспечение | *-аудио*  *- видео*  *- фото*  *- интернет источники* |
| Кадровое обеспечение | *Ринчиндоржиев Тимур Ченгисович* |

**2.3. Формы аттестации**

**Формами аттестации являются:**

* Зачет
* Соревнования

**2.4. Оценочные материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели качества**  **реализации ДООП** | **Методики** |
| Уровень развития творческого потенциала учащихся | Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова |
| Уровень развития высших психических функций ребёнка |
| Уровень развития социального опыта учащихся |
| Уровень развития творческого потенциала учащихся | Методика «Креативность личности» Д. Джонсона |
| Уровень развития социального опыта учащихся | Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева) |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся | «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |

**2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:**

* Словесный
* Наглядный
* Объяснительно-иллюстративный
* Репродуктивный
* Игровой
* Проектный

**Формы организации образовательной деятельности:**

* Индивидуальная
* Индивидуально-групповая
* Групповая
* Практическое занятие
* Открытое занятие
* Беседа
* Встреча с интересными людьми
* Диспут
* Защита проекта
* Игра
* Презентация
* Мини-конференция
* Мастер-класс
* Олимпиада
* Семинар
* Мини-чемпионат
* Турнир
* Тренинг

**Педагогические технологии:**

* Технология индивидуального обучения
* Технология группового обучения
* Технология коллективного взаимодействия
* Технология дифференцированного обучения
* Здоровьесберегающая технология

**Дидактические материалы:**

* Раздаточные материалы
* Инструкции
* Технологические карты

**2.6. Список литературы**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвешение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
17. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
18. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.