

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решение от 31.08.2023
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №232-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»
(БАСКЕТБОЛ)**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Мишенков Борис Борисович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оранжевый мяч» (Баскетбол) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и общекультурный **уровень освоения**.

Актуальность. Баскетбол один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание

Ценность и перспективность данной программы - формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности учащихся. Программа направлена на укрепление здоровья, способствует возникновению потребности в саморазвитии. Занятость учащихся во внеурочное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизации и самоконтроля школьников. Программа содействует развитию важнейших двигательных способностей и воспитанию волевых качеств, предусматривает подготовку школьников к участию в районных, городских соревнованиях, обеспечивает большой охват школьников, содействует закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

Отличительной особенностью программы «Оранжевый мяч» (Баскетбол) в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность: Баскетбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся баскетболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение

подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия баскетболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Адресат программы. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель образовательной программы «Оранжевый мяч» (Баскетбол)
формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в баскетбол на достаточном уровне.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умение игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы.

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медгруппе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет.

Актуальность педагогическая целесообразность программы

1. Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что она полностью соответствует основным положениям, направлениям развития и задачам, утвержденным в Концепции развития дополнительного образования детей - Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), так как она направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся и обеспечение их духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания.

Актуальность предлагаемой программы заключается и в том, что она ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

В 11-17 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательно окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в модульной организации её содержания, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Таким образом, программа «Оранжевый мяч» актуальна и целесообразна, она удовлетворяет потребности детей в решении актуальных для них задач – развитии интеллектуальных способностей, воспитании сильной личности, подготовленной к решению нестандартных задач, готовой к самостоятельному и творческому решению проблем. Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ Новизна программы «Оранжевый мяч» выражается в том, что она опирается на три базовые роли:

«я не один»,

«я не боюсь действовать сам»

«я достигаю поставленной цели».

Согласно этим трем ролям, учащиеся знакомятся с жизненными ситуациями и подкрепляют свою уверенность занятиями физическим спортом. Участвуют в соревнованиях и коллективных занятиях, что приводит к раскрепощению личности с постоянным нарастанием физического мастерства. Что не мало важно в этом возрасте. Происходит постепенное вовлечение подростков в правильный образ жизни. Программа предполагает активное участие детей в процессе обучения: составление плана собственного распорядка, написание индивидуальной карты физического развития, создание презентаций о спорте, изучение новых профессий и изучении интересных лидеров физической культуры.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (Собрание законодательства РФ 2012, №53, ст. 7598; 2019, №30, ст. 4134), пункт 1 и подпунктом 4.2.5. пункта 4 Положения о Министерстве просвещения РФ, утвержденного постановлением Правительства РФ от 28 июля 2018 г. №884 (собрание законодательства РФ, 2018, №32, ст. 5343)

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Условия приема в объединение

В объединение на первый год принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям прошедшие входное собеседование с педагогом.

Целевая аудитория по возрасту:

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 11-17 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный: программа не предъявляет требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка. На первый год обучения принимаются дети в возрасте 11-17 лет.

Форма обучения очная.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество обучающихся в группе -15 чел.

Группы могут быть одно- и разновозрастными. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения. Уровень освоения содержания программы общекультурный, что предполагает изучение содержания программы и доступ обучающегося к разным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Вид программы по способам организации содержания: модульная.

Режим занятий: занятия по программе проводятся два раза в неделю по 2 часа. В соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 длительность одного учебного часа для детей школьного возраста– 45 мин.

Продолжительность образовательного процесса: для групп первого года обучения - 36 учебных недель (начало занятий 13 сентября, завершение - 5 июня).

Объем учебных часов по программе - 144 часа

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.. Содержание программы ориентировано на:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и физического развития обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Содержание программы структурировано следующим образом.

Программа реализуется в течение двух лет обучения.

Учебные занятия также могут проводиться на прогулках, в спортивном зале.

Изучение содержания программы осуществляется в разнообразных формах:

- коллективных (всем составом объединения): организация и проведение досуговых мероприятий, выезды на экскурсии;
- индивидуальных: подготовка к конкурсным мероприятиям соревнованиям, работа над своим здоровьем в спортивном за

Срок реализации программы - 1 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной **формой занятий** является практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, показательные (открытый урок, показательные выступления).

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный. Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический и др.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется

1. Спортивный школьный зал.

2. Спортивный инвентарь.

-скамейки гимнастические;

-бревно гимнастическое;

-маты гимнастические;

-стенка гимнастическая;

-перекладина навесная;

-канат и шест металлический;

-палки и обручи гимнастические;

-скакалки;

-стойки для прыжков в высоту;

-баскетбольные мячи;

-набивные мячи 6 штук;

-волейбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование;

-комплект баскетбольной формы

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программ

«Оранжевый мяч (Баскетбол) являются:

-повышение технической и тактической подготовленности в данном виде

Спорта;

-совершенствование навыков и умений игры;

-развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение;

функциональных возможностей организма;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания

программы являются:

-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

-воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта

в свободное время;

-формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

-обучение техническим приёмам и правилам игры;

-обучение тактическим действиям;

-обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Оранжевый мяч» (Баскетбол) у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

-положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

-овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

-начальный контроль (сентябрь);

-промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);

-итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Оранжевый мяч»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год.	13.09.23	05.06.23	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа.

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Оранжевый мяч»**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	1	1	устный опрос
2	Общефизическая подготовка.	48	6	42	устный опрос
3	Специальная физическая подготовка.	32	6	26	тестовые методики конкурс рисунков
4	Техническая подготовка.	40	6	34	устный опрос
5	Тактическая подготовка.	20	4	16	устный опрос наблюдение
6	Итоговое занятие	2		2	открытое занятие
Итого часов:		144	22	121	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №235/1-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Мишенков Борис Борисович

Цель образовательной программы «Оранжевый мяч» (Баскетбол)

формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в баскетбол на достаточном уровне.

Задачи:**Обучающие:**

- дать представление об игре «баскетбол»;
- научить простейшим способам приёмов мяча;
- научить играть на счёт (по действующим правилам);
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

Развивающие:

- развить интерес среди учащихся к баскетболу;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- содействовать гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшать состояния здоровья, включая физическое развитие, повышать уровень физической подготовки, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Содержание программы

1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория.

Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год.

Практика

Мероприятия по набору группы. Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для занятий. Антитеррористический инструктаж, безопасные подходы к месту занятий.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на снарядах, тренажерах,

Спортивные и подвижные игры. (Футбол, волейбол.)

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Значение С.Ф.П. в подготовке баскетболистов.

Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения 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.

Овладение техникой ловли и передачи 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. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

5.Тактическая подготовка.

Теория.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика.

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.

6.Итоговое занятие. Матч по баскетболу.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Оранжевый мяч» (Баскетбол) являются:

- развитие интереса среди учащихся к баскетболу;
- развитие двигательных способностей посредством игры в баскетбол;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- умение простейших способов приёма мяча;
- умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Оранжевый мяч» (Баскетбол) у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

Интерактивные технологии: Практические упражнения на освоение техник работы с текстом. Практическая работа по созданию текста. Экскурсии различной тематики и направлений. Презентация результатов работы, личных достижений

Информационно-компьютерные технологии: Использование программных средств и компьютеров для работы с информацией: поиск, сбор и систематизация текстовой информации и изображений с использованием Интернет. Создание текстовых документов на компьютере в программе MicrosoftWord. Создание виртуальных экскурсий (слайд-фильмов) в программе PowerPoint для презентаций

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Оранжевый мяч» (Баскетбол)

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
1	13.09.23	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2	1	1	
		О.Ф.П				
2	15.09.23	История развития баскетбола в России.		2		
3	20.09.23	Значение ОФП в подготовке баскетболистов.		2		
4	22.09.23	Правила игры. Терминология.		2		
5	27.09.23	Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью.			2	
6	29.09.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
7	04.10.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	

8	06.10.23	Упражнения без предметов Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
9	11.10.23	Упражнения без предметов Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
10	13.10.23	Общеразвивающие упражнения без предметов .Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
11	18.10.23	Силовая подготовка. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
12	20.10.23	Силовая подготовка. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
13	25.10.23	Силовая подготовка. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
14	27.10.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
15	01.11.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
16	03.11.23	Упражнения на развитие координации движений, силы,			2	

		ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.				
17	08.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
18	10.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
19	15.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов.			2	
20	17.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
21	22.11.23	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
22	24.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
23	29.11.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
24	01.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
25	06.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
		С.Ф.П.				
26	08.12.23	Теория развития скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости.		2		

27	13.12.23	Теория развития скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости.		2		
28	15.12.23	Значение СФП в подготовке баскетболистов.		2		
29	20.12.23	Упражнения направленные на развитие силы.			2	
30	22.12.23	Упражнения направленные на развитие силы.			2	
31	27.12.23	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.			2	
32	29.12.23	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.			2	
33	10.01.24	Упражнения направленные на развитие прыгучести.			2	
34	12.01.24	Упражнения направленные на развитие прыгучести			2	
35	17.01.24	Упражнения направленные на развитие прыгучести.			2	
36	19.01.24	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.			2	
37	24.01.24	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.			2	
38	26.01.24	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.			2	
39	31.01.24	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).			2	
40	02.02.24	Упражнения направленные на развитие выносливости			2	

		(скоростной, прыжковой, игровой).				
41	07.02.24	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).			2	
		Техническая подготовка				
42	09.02.24	Правила игры в баскетбол.		1	1	
43	14.02.24	Значение технической подготовки в баскетболе.		2		
44	16.02.24	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом.</i>		1	1	
45	21.02.24	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.</i>			2	
46	28.02.24	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и прыжком.</i>			2	
47	01.03.24	<i>Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом.</i>			2	
48	06.03.24	<i>Овладение техникой ведения мяча. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</i>			2	
49	13.03.24	<i>Овладение техникой ведения мяча. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</i>			2	

50	15.03.24	<i>Овладение техникой ведения мяча. Правой и левой рукой поочередно в движении.</i>			2	
51	20.03.24	<i>Овладение техникой ведения мяча .Правой и левой рукой поочередно на месте.</i>			2	
52	22.03.24	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед.</i>			2	
53	27.03.24	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. 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.</i>			2	
54	29.03.24	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока.</i>			2	
55	03.04.24	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении</i>			2	
56	05.04.24	<i>Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места.</i>			2	
57	10.04.24	<i>Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места</i>			2	
58	12.04.24	<i>Значение технической подготовки в баскетболе.</i>		2		

59	17.04.24	<i>Овладение техникой бросков мяча. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</i>			2	
60	19.04.24	<i>Овладение техникой бросков мяча. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</i>			2	
61	24.04.24	<i>Овладение техникой бросков мяча. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.</i>			2	
62	26.04.24	<i>Овладение техникой бросков мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.</i>			2	
		Тактическая подготовка				
63	03.05.24	Правила игры в баскетбол.		2		
64	08.05.24	Значение тактической подготовки в баскетболе.		2		
65	10.05.24	Защитные действия при опеке игрока без мяча.			2	
66	15.05.24	Защитные действия при опеке игрока с мячом.			2	
67	17.05.24	Защитные действия при опеке игрока с мячом.			2	
68	22.05.24	Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.			2	
69	24.05.24	Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.			2	

70	29.05.24	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.			2	
71	31.05.24	Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.			2	
72	05.06.24	Матч по баскетболу. Чествование лучших спортсменов			2	
		Итого:	144	17	12	

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

Тестовая карта по нормативам ОФП по программе

«Оранжевый мяч» (Баскетбол)

ФИ обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Конец года	Динамика
1	Наклон вперед из положения сидя, см			
2	Прыжки в высоту с места, см			
3	Прыжок в длину с места, см			
4	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).			

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- анкетирование
- опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания)
- выполнение тестовых заданий
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.

Промежуточный контроль – предусмотрен в мае после освоения первого года обучения по программе.

Формы:

- устный опрос
- анкетирование по пройденным темам
- выполнение тестовых заданий

Результаты тестовых заданий заносятся в тестовые карты.

Итоговый контроль.

Проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме)

Общефизическая и специальная физическая подготовка

1 год обучения

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка**1 год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Свободное ведение мяча левой правой рукой с ускорением и вращением вокруг своей оси.	По результатам выполнения	По результатам выполнения
2	Скрытые передачи левой, правой рукой	По результатам выполнения	По результатам выполнения
3	Передача мяча партнёру в движении	По результатам выполнения	По результатам выполнения
4	Штрафные броски в кольцо (10 бросков)	5-9	4-8

5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков в защите.	По результатам выполнения	По результатам выполнения
---	---	---------------------------	---------------------------

**Методические материалы
«Оранжевый мяч» (Баскетбол)**

№	Тема программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда. Теоретические знания.	Беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, опрос,	Презентация «Безопасность»	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж,	Дидактические карточки. Карточки с заданиями.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на	Тестирование, карточки судьи, протоколы

		демонстрация игра	Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	каждого обучающего	
4	Техническая подготовка	Тестирование, показательные выступления, соревнования	Карточки с заданиями. Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ый тест.
5	Тактическая подготовка	Тестирование, показательные выступления, соревнования	Карточки с заданиями.	Дидактически е карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточн ый тест, соревнование
6	Итоговое занятие	Соревнования	Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Дидактически е карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточн ый отбор, соревнование

**Перечень учебно-методического комплекса для реализации
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Оранжевый мяч» (Баскетбол)**

Педагог дополнительного образования – Мишенкова Бориса Борисовича

Нормативно-правовой блок:

-Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оранжевый мяч» (Баскетбол)

-Инструкция по пожарной безопасности в учреждении.

-Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (соревнований, фестивалей и т.д.)

-Инструкция по охране труда при использовании технических средств обучения.

-Инструкция по охране труда учащихся ГБОУ школа-интернат №289 вводный инструктаж.

Блок методико-прикладных средств:

Литература для педагога и детей:

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011. 111с.
2. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 520 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2007. 336с.
5. Савин С.А. Тренировка баскетболистов. М.: Ф.и С. 2002. 86 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 180 с.
5. [http:// a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)

Каталог электронных образовательных ресурсов в сети Интернет:

<http://www.mon.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru/> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.ed.gov.ru/> - Федеральное агентство по образованию.

Инструкции по технике безопасности:

Перечень инструкций по технике безопасности для учащихся объединения

«Оранжевый мяч» (Баскетбол)

1. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий.
2. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале.
3. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований.
4. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок.
5. Инструкция по пожарной безопасности для учащихся.
6. Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера .
7. Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе .
8. Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется

1. Спортивный школьный зал.
2. Спортивный инвентарь:
 - скамейки гимнастические;
 - бревно гимнастическое;

- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат и шест металлический;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- баскетбольные мячи ;
- набивные мячи 6 штук;
- волейбольные и футбольные мячи, гимнастическое оборудование ;
- комплект баскетбольной форм

**План воспитательной работы объединения
«Оранжевый мяч» (Баскетбол)**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выставка творческих работ учащихся на тему: Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	Сентябрь.	Холл школы.	
2	Турнир по «стрит болу» в рамках городской акции «Я выбираю спорт»	Сентябрь.	ЛЕНЭСПО.	
3	«Единая школьная лига» районный турнир.	ноябрь	По назначению.	
4	День здоровья.	Октябрь. Декабрь. Май.	Дудерговские Высоты. Спортивный зал.	По погоде.
5	Творческий номер ко Дню учителя.	Октябрь.	Актный зал.	

6	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь.	Спортивный зал школы.	
7	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении.	В течение учебного года.	Спортивный зал школы.	
8	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для учащихся.	В течение учебного года.	Стенды отделения дополнительного образования.	
9	Соревнования по баскетболу, посвященные 23 февраля и 8 марта.	Март.	Спортивный зал школы.	
10	Анкетирование учащихся по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении.	Апрель.	Аудитория.	
11	Районная Спартакиада Школьных Спортивных Клубов по баскетболу.	По назначению.	На выезде.	
12	Товарищеский матч по волейболу сборной команды ш-и №289 и сборной командой учителей.	Ежемесячно.	Спортивный зал школы.	

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	1 группа	Сентябрь 2023	Спорт. Зал школы интернат №289	Тема: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов
2	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	Беседы по дисциплине посещений тренировок
3	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. зал школы	Беседы по

				интернат №289	корректировки режима дня, питания, отдыха
4	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	Тема ; «Здоровый образ жизни родителей , как пример ребёнку»
5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	Спорт. зал школы интернат №289	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание	Все группы	Май 2024	Спорт зал школы интернат №289	Тема: Подведение итогов работы.