

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Иланская средняя общеобразовательная школа №1»



РАССМОТРЕНО

Методическим советом школы

Протокол № ____1_ «30»_август_2023

Утверждаю
Директор МБОУ «Иланская СОШ №1»
Максаков Ю.В.
Приказ №247 « 31 » августа 2023

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оранжевый мяч»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительный

Составитель
педагог дополнительного образования
Антонов Олег Вячеславович

Иланский

2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана на основе федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2022 № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» и в соответствии с нормативно-правовыми актами, определяющими и регламентирующими основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу: - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - приказ Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; - распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года».

Направленность программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет — физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Оранжевый мяч» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

Уровень программы

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

С уверенностью можно сказать, что среди спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Корифеем советского баскетбола Александр Гомельский неоднократно утверждал, что баскетбол является игрой XXI века. И согласиться с таким утверждением никак нельзя.

Ведь придуманная игра на исходе XIX века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует физическому развитию. И не удивительно, что число почитателей этой интересной игры постоянно растет независимо от возраста и рода занятий.

Возраст игрока

Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего надо начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего

начинать занятия надо в возрасте 8-10 лет. В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетбол.

Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что придя в спортивную секцию ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Начиная занятия в спортивной секции, дети на первых порах занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие тренировки проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным контролем тренеров. Тренера самым тщательным образом приглядываются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер сможет определить за счет каких физических и технических качеств из данного ребенка можно будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена.

Новизна в нашем тренировочном процессе заключается в том, что мы используем самое новейшее оборудование, мячи на каждый возраст, лестницы, резинки, теннисные мячи, балансирующие подушки, фишки лапки, а так же работаем по последним методикам. Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети помимо занятий баскетболом, становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы - дать возможность любому ребенку ознакомиться и освоить баскетбольные навыки как технические, так и тактические, помочь обучающемуся стать более самостоятельным, обрести новых друзей и увлечение (хобби) на всю жизнь.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры и спорта, в т. ч. баскетбола
- помочь освоить физические упражнения, не входящих в учебную (обязательную) программу по физической культуре, развить физические качества, необходимые для овладения игрой в баскетбол

привить обучающимся стойкий интерес к занятиям баскетболом, организовать процесс углубленного изучения двигательных умений и навыков, необходимых для грамотной игры в баскетбол

- ознакомить с техническими приемами баскетбола в соответствии с возрастом
- сформировать навыки игровой деятельности в баскетболе
- привить навыки здорового образа жизни

– воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ:

- не проводится специальный отбор по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому школьнику, невзирая на его антропометрические данные.

Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» общий срок реализации — 3 года. В группы для занятий баскетболом принимаются обучающиеся в возрасте 11-16 лет, имеющие допуск врача. Наполняемость учебных групп — не более 25 человек. Периодичность проведения занятий по программе 3 раза в неделю по 1 академическому часу (возможна организация занятий два раза в неделю по 1,5 часа).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-3 год обучения

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	1 го д	5.09	26.05	34	34	34	1 раза в неделю, 45 мин	17.05
2	1 го д	5.09	26.05	34	34	34	1 раза в неделю, 45 мин	16.05
3	1 год	5.09	26.05	34	34	34	1 раза в неделю, 45 мин	18.05

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Вводное занятие..	1	1	
2	Подвижные игры и эстафеты (с мячом и без мяча)	43	1	42
3	Развитие двигательных и силовых навыков. - Warm up дупатіс(разминка в движении) -баланс и координация -ловкость -скорость -сила и т.д.	23	1	22
4	Фундамент (базовые навыки): -баскетбольная стойка -ведение мяча -остановки - броски с места -проходы -пивоты	16	1	15
5	Ball Handling (упражнения на чувство мяча): - вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища) -различные подбросы и ловля мяча -ведение мяча Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	8	1	7
6	Итоговые занятия	12		12
	ВСЕГО	102	5	97

1-ый год обучения.

1. Содержание программы

1 год обучения.

Вводное занятие.

Теоретические сведения о баскетболе. Историю развития, занимательные факты. Техника безопасности на занятиях.

Данные сведения предоставлены в следующих темах: История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Море. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты (с мячом и без мяча): «Заморозка», «Спасатели», салки по линиям, «Рыбак и рыбки и др.

Раздел 3. Развитие двигательных и силовых навыков
Упражнения на развитие двигательных и силовых навыков по темам:

- Warm up дупатис(разминка в движении)

-баланс и координация

-ловкость

-скорость

-сила и т.д.

Раздел 4. Фундамент (**базовые навыки**):

Это основной блок в баскетболе. Изучение первичных базовых элементов, которым должен знать юный баскетболист. Данные сведения предоставлены в следующих темах:

-баскетбольная стойка

-ведение

-остановки

-броски с места

Раздел 5. **Ball Handling (упражнения на чувство мяча)**

Упражнения на чувство мяча.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

-вращения мяча (вокруг ног, головы, туловища)

-различные подбросы и ловля мяча

-ведение мяча

Итоговые занятия.

Участия в соревнованиях, проведение спортивных праздников с подведением итогов за полугодие и учебный год.

1. Учебно-тематический план занятий

2-ой год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практ. занятия
1	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и оборудование.	1	1	
2	Подвижные игры и эстафеты (с мячом) Баскетбол	22	1	21
3	Развитие двигательных и силовых навыков. -координация и баланс -ЛОВКОСТЬ -скорость -сила -выносливость и т.д.	13	1	12
4	Фундамент (базовые навыки) -ведение -баскетбольная стойка -тройная угроза -остановки -передачи -броски с места и в движении 1-3 удара -проход с 1-3 ударов (в лицевою и центр) -ПиВоты - игра 1-1	33	1	35

5	Ball Handling (упражнения на чувство мяча) -вращения мяча, подбросы мяча. -ведение мяча (1-2 мяча плюс теннисный мяч) Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	10	1	10
	ИТОГО	102	5	93

3.Содержания программы

2—й год обучения

Первый раздел программы включает в себя теоретические сведения о баскетболе, историю развития, занимательные факты, а также технику безопасности на занятиях. Данные сведения предоставлены в следующих темах: Историю баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и оборудование.

Второй раздел **«Подвижные игры и эстафеты (с мячом)» Баскетбол.** Несмотря на то что это второй год обучения. Все равно значительная часть обучения баскетболу школьников проходит в игровой форме. Благодаря использованию подвижных игр и эстафет с баскетбольной направленностью. Тренировочный процесс ставится более интересным. Во всех играх мы стараемся использовать и тренировать те элементы техники, которые нам потом пригодятся для игры в баскетбол. Также для того, чтобы ребята понимали для чего они оттачивают все технические элементы, необходимо давать играть в баскетбол. В этом возрасте они играют по упрощенным правилам поэтому на те которые нарушения, которые они совершают во время игры мы не обращаем внимание.

В третий блок мы включаем **развитие двигательных и силовых навыков.** Так как игра в баскетбол, контактный вид спорта. В каждой тренировке мы стараемся задействовать упражнения, связанные с координацией, ловкостью, скоростью, силой, балансом. Они необходимы для игры в баскетбол, в зависимости от подготовки обучающихся, в занятие включаются указанные ниже упражнения в разных пропорциях:

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

-координация и баланс

-ловкость

-скорость

-сила

В четвертом разделе закладывается фундамент (базовые навыки). Это основной блок в баскетболе. В нем мы изучаем базовые элементы, которым должен знать баскетболист этого возраста.

Ведение. Наша задача, чтобы ребенок в этом возрасте умел водить мяч без зрительного контроля. Как на месте, так и в движении. Также умел вводить мяч с минимальным сопротивлением защитника. Также умел изменять направление движения за счёт самых простых финтов (перевод перед собой, перевод под ногой)

Баскетбольная стойка и тройная угроза

Значимость баскетбольной стойки и умение в ней находиться мы уже не изучаем а активно применяем на второй год обучения. Ведь она у нас используется во всех технических баскетбольных элементах. Как и ведение мяча, так и передачи и т. д . **Тройная угроза** наша задача. Знать все виды угроз. Изучить как располагается руки и ноги вовремя тройной угрозы Закреплять этот навык И постараться чтобы ученики наши могли его применять во время игры. Для этого следует научиться приходить в тройную угрозу, после катов и автопасов.

После того как мы начинаем изучать Тройную угрозу, параллельно мы начинаем обучать детей броскам и проходам. Ведь само положение тройной угрозы, это положение, в которое мы должны прийти перед самым броском После закрепление самой техники, и ряда подводящих упражнений. Мы начинаем усложнять бросковые упражнения. В начале это броски с места, потом броски после катов и автопасов. А также после ведения и передач.

Остановки и пивоты. Сама техника **остановок** была изучена на первом году обучения. Сейчас наша задача этот элемент использовать и совершенствовать во всех технических элементах, которые встречаются в баскетболе. Уметь не терять баланс при остановки Следующая тема которую мы должны изучать после остановки это пивоты. Наша задача, научить определять опорную ногу, обучить как передним так и задним пивотам , Научится делать как на месте так и после ведения Научить получать преимущество при плотной защите Уметь делать правильный пивот, и принимать правильное решение ,делать нужный шаг нужной ногой.

Игра 1-1. Главная задача этого года закрепить все технические элементы над которыми ребята работают в течение этого года и научиться применять их во время игры 1-1. ведь это основа баскетбола .

Пятый раздел называется Ball Handling (упражнения на чувство мяча). В этом блоке мы задействуем упражнения на чувство мяча. Различные вращения, подбросы, элементарные упражнения на ведение мяча. Все упражнения выполняются в статическом положении, это очень важный подводящий блок к техническим более сложным упражнениям. Ребенок в этом блоке узнает, что такое мяч и вырабатывает чувство мяча, а также развивает свою ловкость, координацию, также скорость рук и ног. И при этом во всех упражнениях мы используем баскетбольный мяч. Отличие от первого года обучения, что мы уже пытаемся дать более сложные технические элементы. Такие как например как ведение, жонглирование и подбросы, но уже в исполнении двух мячей. Также используем упражнения с теннисными мячами. Различные подбросы и ловля мяча. При этом ребенок второй рукой отрабатывает ведение. Эти упражнения также помогают развивать моторику у юного баскетболиста.

Данные сведения предоставлены в следующих темах:

- вращения мяча, подбросы мяча.
- ведение мяча (1-2 мяча плюс теннисный мяч)

2. Учебно-тематический план занятий по баскетболу 3-ий год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические занятия
1	История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и оборудование.	1	1	
2	Баскетбол 2-2,3-3,4-4,5-5.	14	3	11
3	Развитие двигательных и силовых навыков. -координация и баланс -ловкость -скорость -сила -выносливость и т.д.	15		15

4	<p>Фундамент (базовые навыки)</p> <ul style="list-style-type: none"> -ведение (все виды переводов) -пивоты (передние и задние) -тройная угроза -остановки (1-2 контакта) -передачи (все виды передач) -броски с места и в движении 1-3 удара <p>(остановка в 1-2 контакта)</p> <ul style="list-style-type: none"> -проход с 1-3 ударов (в лицевую и центр) -игра 1-1. 	25		25
5	<p>-командные взаимодействия</p> <p>(2-0, 3-0, 4-0, 5-0. 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.)</p>	20		20
6	<p>Ball Handling (упражнения на чувство мяча)</p> <p>-ведение мяча (1-2 мяча плюс теннисный мяч) Гигиенические знания и навыки.</p> <p>Закаливание.</p>	110		10
	Итого	102	5	97

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7. Краткое описание содержания программного материала.

Первый раздел программы включает в себя теоретические сведения о баскетболе, историю развития, занимательные факты, а также технику безопасности на занятиях. Данные сведения предоставлены в следующих темах: Историю баскетбола. Развитие баскетбола в России и в Мире. Основные технические элементы. Правила игры в баскетбол. Место занятий и оборудование.

Третий и четвертый разделы посвящены тому, что учащиеся этой группы продолжают совершенствовать технику перемещений. Плюс к этому добавляется элемент “единоборства”. Баскетбол – контактный вид спорта, и на данном этапе крайне важно научиться, как с помощью контакта получать преимущество в игровых ситуациях. Большое внимание уделяется балансу (со стояние равновесия в движении и во время контакта). Продолжается работа над гибкостью и ловкостью. Расширяется технический арсенал: большое внимание уделяется ведению, контролю н ад мячом,

умению смотреть не на мяч, а видеть площадку. Более подробно разбираются виды передач и бросков. Все эти технические элементы мы уже стараемся приблизить к игровым ситуациям. Игра с пассивной и активной защитой. Делается упор на повышение индивидуального мастерства, развитие физических качеств и формирование начального игрового мышления в рамках простейших игровых моделей. Также тренировки в старших группах направлены на дальнейшее совершенствование технических элементов, а также на развитие игрового мышления в рамках системы Read & React (умение прочитать действия защитника и принять правильное решение). Большое внимание уделяется защите (параллельная/диагональная стойки/ closeout/ игра на слабой стороне, подстраховка), быстрому отрыву, переходу в позиционное нападение, использованию заслонов.

Все это закрепляется в рамках игровых моделей на четверть площадки:

1*1, 2*0, 1*1 с подыгрывающим,

2*2, 3*0, 2*2 с подыгрывающим,

3*3, и моделей на полплощадки:

4*0, 3*3 с подыгрывающим,

4*4, 5*0, 4*4 с подыгрывающим, 5*5.

Методическое обеспечение программы

Задача тренера не только научить ребенка, но и сделать так, чтобы обучение проходило на позитивном эмоциональном фоне. Положительные эмоции обязательно потом превратятся в любовь к подвижным играм, баскетболу и спорту в целом. Значительная часть обучения баскетболу младших школьников проходит в игровой форме. Благодаря использованию подвижных игр с баскетбольной направленностью, мы не только закрепляем полезные двигательные навыки, сама атмосфера игры помогает детям быть более внимательными к тому, что просят от них тренеры. В этом возрасте большинству детей еще трудно действовать произвольно на протяжении 60 минут, поэтому подвижные игры на этом этапе – прекрасная находка и важный инструмент. Введение подвижных игр и эстафет обусловлено возрастом занимающихся их физическим развитием. Подвижные игры проводятся как внутри отдельных занятий, так и самостоятельными темами.

Так как игра в баскетбол, контактный вид спорта. В каждой тренировки мы стараемся задействовать упражнения связанные с координацией, ловкостью, скоростью, силой, балансом. Они необходимы для игры в баскетбол. В зависимости

от подготовки обучающихся в занятие включаются указанные ниже упражнения в разных пропорциях.

Список литературы.

1.«Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.

2. «Баскетбол для юниоров» П. Баррел, П. Патрик, 2007г.

3. «Мини-баскетбол в школе» Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных 1996г

4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Д.И. Нестеровский 2004г

5. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015.

5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» -Е. А. Чернова 2002г.

6. «Официальные правила баскетбола» -инфобаскет 2010г.

7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский 1997г.

8.«Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС 1999г.

9. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков»

- НИК М.Сортэл 2002г.

10. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б.Гатмен, Т.Финнеган, М.АСТ 2007г.

11. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В. Джерри, Д.Мейер, М.АСТ 2006г.

12. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В. Костикова, М.ФиС 2002г.

13. « Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д, Леонов, А.А. Малый, Киев, 1889г.

14. «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию»- Минск, «Высшая школа.» 1994г.

