

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа  
имени К.А. Ложкина»

**Утверждаю:**  
Директор  
МБОУ «Заречномедлинская СОШ»  
Владыкина Л.Я.  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 124 от 30.08.2023 г

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ**  
физкультурно-спортивной направленности  
на 2023-2024 учебный год  
Возраст детей: 13 – 15 лет

Составитель: Тутаева А.А.,  
педагог дополнительного  
образования

д. Заречная Медла  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Оранжевый мяч» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оранжевый мяч».

Рабочая программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав МБОУ «Заречномедлинская СОШ»
- Положение о рабочей программе объединений дополнительного образования МБОУ «Заречномедлинская СОШ»

### **Характеристика объединения**

Обучающиеся были приняты в группу на один год обучения по заявлению родителей.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр не только в Удмуртской Республике, но и Дебесском районе. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействуют на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Учитывая, что в школе есть спортивный зал и оборудование для занятий баскетболом, программа становится еще более актуальной.

По социальному составу есть дети из многодетных, малообеспеченных семей, дети из неполных семей.

### **2. Цели программы:**

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

### **Задачи:**

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- способствовать укреплению здоровья;
- развить двигательные способности детей;

- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

#### **Планируемые результаты.**

- **Личностные результаты:** знать историю развития баскетбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.
- **Метапредметные** - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные** - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Занятия будут проходить в спортивном зале МБОУ «Заречномедлинская СОШ».

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия 40 минут.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форм контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	Опрос Собеседование Тес-задание
1.1.	Возникновение и развитие баскетбола	1	
1.2.	Соблюдение правил безопасности	1	
1.3	Терминология, техника и тактика игры	1	
1.4.	Правила игры	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>	наблюдение           тестирование
2.1.	Строевые упражнения	1	
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	
2.3.	Упражнения для ног	2	
2.4.	Упражнения для шеи и туловища	2	
2.5.	Упражнения для всех групп мышц	2	
2.6.	Акробатические упражнения	2	
2.7.	Упражнения для развития силы	2	
2.8.	Упражнения для развития быстроты	2	
2.9.	Упражнения для развития гибкости	2	
2.10.	Упражнения для развития ловкости	2	
2.11.	Полоса препятствий	2	
2.12.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	
2.13.	Упражнения для развития общей выносливости	2	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	

3.1	Упражнения для развития быстроты и прыгучести	2	тестирование
3.2.	Упражнения для развития качеств необходимых для броска	3	наблюдение
3.3.	Упражнения для развития игровой ловкости	3	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	2	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>16</b>	
4.1.	Перемещение остановки стойки повороты	2	Наблюдение тестирование
4.2.	Ловля и передачи мяча	4	
4.3.	Ведение мяча	4	
4.4.	Броски	6	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	
5.1.	Нападение	3	наблюдение
5.2.	Защита	3	
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>	
6.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	5	наблюдение
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	анализ
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	

#### 4. Работа с родителями

Тема мероприятия	Дата проведения
Беседа. Организация занятий в спортивной секции. Создание родительского чата в социальной сети ВК.	сентябрь
Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению мероприятий объединения. Регулярное информирование родителей об успехах их детей через социальную сеть вКонтакте в сообществе МБОУ Заречномедлинская СОШ.	В течение года