УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
141326, Московская область, Сергиево-Посадский г.о.,
с. Бужаниново, ул.Полевая д.13, телефон/факс: (496) 548-12-92
E-mail: school.buzhschool@yandex.ru http://buzhaninovo.schoolmsk.ru/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
МБОУ Бужаниновская СОШ

Протокол
от «28» августа 2025 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
МБОУ Бужаниновская СОШ»

_____ И.В.Ануфриева

Приказ от «29» августа 2025г. № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры
Непокрытый Дмитрий Анатольевич

Городской округ Сергиев Посад Московской области,
с.Бужаниново 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ (далее - Программа) - физкультурно- спортивной направленности.

Уровень программы – стартовый

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»

5.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.

6.Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

7.Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

8.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»

9.Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07 «Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области».

10.Устав МБОУ Бужаниновская СОШ.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

Новизна программы в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
- В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природ сообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям.
- Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.**

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Соответствие возрасту, возможностям и интересам детей во внеурочное время.

Адресат программы, возрастные особенности

По программе могут обучаться дети 13-15 лет. Это подростковый период. Психофизиологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

Воспитательный потенциал Программы

1.Принцип коллективности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детских коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

2. Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация воспитанников и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и воспитанников,

содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и воспитанником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Диалогичность требует искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Особенности организации образовательного процесса

Работа по программе рассчитана на 1 год, т. е. на 36 рабочих недель, из расчёта 2 раз в неделю по 45 минут.

Программой предусматривается индивидуальный подход, как к одарённым детям, так и к недостаточно физически развитым.

Режим реализации Программы

Срок реализации Программы	– **1 год**	
Язык преподавания	– русский	
Форма организации педагогического процесса	– занятие	
Форма обучения	– очная	
Возраст обучающихся	– 13-15 лет	
Количественный состав группы	– 15	
Состав группы	– разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	– 2	– 72

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, мелкогрупповая.

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, тренировочный и др.

Форма организации занятий очная.

Программа предполагает реализацию теоретических и практических заданий, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Формы практических занятий:

1.фронтальная 2.групповая; 3.поточная 4.игровая;

5.в парах;6.индивидуальная;7 .комбинированная;

8.соревновательная.

Формирование контингента

а) контингент формируется без предварительного отбора,

б) контингент формируется в соответствии:

- с медицинскими показаниями;

Так как учебная группа формируется разновозрастным составом, то применяется дифференциация учебной нагрузки (технология «мини - макс»; технология КТД – коллективное творческое дело, обеспечивающие повышение уровня владения программным материалом каждым из возрастов).

Формы проведения занятий и виды деятельности Таблица 1

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическаяподготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данныхоб уровне технико-тактической и физической подготовленностизанимающихся.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, правила техники безопасностина занятиях	2		
2.	История развития баскетбол в России.	1		
3.	Вводное занятие, правила техники безопасностина занятиях		1	
4.	Личная гигиена, закаливание, режим питания,режим дня.		2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль		1	
6.	Правила соревнований. Спортивнаятерминология.		2	
7.	Общая физическая подготовка			15
8.	Специальная физическая подготовка			18
9.	Техническая подготовка			12
10.	Тактическая подготовка			9
11.	Контрольные игры и соревнования			6
ИТОГО		**3**	**6**	**63**

Содержание программы

Первый год обучения является этапами начальной подготовки юных баскетболистов.

Теоретическая подготовка:
− Основы истории развития баскетбола в России;
− Сведения о строении и функциях организма человека;
− Правила игры в баскетбол;
− Основы техники и тактики баскетбола.

Обучение техники и тактики навыков учащихся
− Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом;
− Перехват мяча;
− Борьба за мяч после отскока от щита;
− Быстрый прорыв;

− Командные действия в защите, в нападении;
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка:
− Строевые упражнения;
− Гимнастические упражнения;
− Легкоатлетические упражнения;
− Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:
− Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
− Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения дляразвития гибкости;
− Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
− Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу реализации данной программы учащиеся должны:

знать:

1. что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2. правила игры в баскетбол;
3. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
4. правила дорожного движения.

уметь:

1.владеть основами техники и тактики баскетбола;

2.владеть основами судейства в баскетболе;

3. владеть двигательными умениями и навыками в пределах возрастныхнормативов;

Разовьют следующие качества

1. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
2. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовымуровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

- **Личностные результаты** сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.
- **Метапредметные результаты** умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
Сформированность универсальных учебных действий:
- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;
- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, само регуляция.

Регулятивные УУД:

1. понимать задачи, поставленные педагогом;
2. знать технологическую последовательность выполнения работы;
3. правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД

1. научиться проявлять творческие способности;
2. развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД

1. учиться работать в коллективе;
2. проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):педагогическое наблюдение; анкетирования, тестирования, опросов, участия в мероприятиях (викторинах, соревнованиях,), активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг: для отслеживания результативности можно использовать дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов, портфолио и др.)

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
открытые занятия, участие в конкурсном движении, соревнованиях и пр.).

Контрольные упражнения по ОФП

Упражнение	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	200 и выше	170 и выше	199-179	169-150	178-160	149-135
Челночный бег 6 ×5 м (сек)	11,0 и ниже	11,4 и ниже	11,1-11,4	11,5-11,8	11,5-11,8	11,9-11,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (м)	12,0 и выше	10,0 и выше	11,9-10,0	9,9-8,0	9,9-7,0	7,9-6,0

Контрольные упражнения по технической подготовке
для первого года обучения

Упражнение			
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передач (раз)	3	2	1
Бросок в кольцо (раз) из 10 попыток	5	4	3
Испытания на технику и точность передачи после подбора (раз)	3	2	1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

образовательной программы
«Оранжевый мяч»

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приёмы	ТСО, наглядность	Формы контроля	
					текущий	итоговый
1.	Инструктаж по правилам поведения и ТБ на занятиях волейболом (ИОТ №20, ИОТ №21)..	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж).	Инструкции по технике безопасности	Опрос.	Опрос.
2.	История развития волейбола в России и Мире.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр видеофильма).	Видеомагнитофон, телевизор.	Анализ в ходе просмотра.	Опрос.
3.	Гигиена и самоконтроль, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия. Опрос	Опрос.
4.	Сведения о строении и функциях организма	Коллективная	Рассказ.	Плакаты, презентации	Опрос.	Опрос.
5.	Правила игры и соревнований.	Коллективная.	Рассказ.	Плакаты, презентации.	Опрос.	Опрос. Собеседование.
6.	Оборудование и инвентарь	Коллективная.	Беседа.	Наглядный материал	Обсуждение	Обсуждение

7.	ОФП	Коллективная, групповая, индивидуальная	Рассказ, показ. Методы развития физических качеств.	Наглядный материал.	Контрольные упражнения	Тестовый контроль
8.	СФП	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Словесные (объяснения), Показ. Методы развития физических качеств.	Необходимые спортивные атрибуты.	Контрольные упражнения.	Тестовый контроль
9	Техническая подготовка	В парах. Групповая, индивидуальная	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Обсуждение Контрольные упражнения..	Наблюдение. Анализ.
10.	Тактическая подготовка	Коллективная.	Рассказ. Учебные и контрольные игры.	Наглядный материал.	Педагогический контроль.	Обсуждение. Разбор игр.
11.	Интегральная подготовка	Коллективная.	Рассказ. Соревнования.	Видеозапись.	Наблюдение. Педагогический контроль.	Обсуждение. Разбор упражнений, игр.
12	Соревнования	Групповая. Командная. Коллективная.	Словесные (объяснения)	Видеозапись.	Наблюдение. Педагогический контроль.	Обсуждение. Разбор игр.
13.	Сдача контрольных нормативов.	Индивидуальная. Групповая.	Рассказ, показ	Наглядный материал.	Тестовый контроль	Тестовый контроль -

Образовательные технологии, используемые в реализации дополнительной образовательной программы «Оранжевый мяч»

Для реализации программы используются следующие образовательныетехнологии: Личностно-ориентированное обучение. Технология деятельностного метода**.** Дифференцированное обучение. Технология проблемного обучения. Игровые технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии развития критическогомышления.

Наименование образовательных технологий	**Цели применения образовательных технологий**	**Компетенции, на формирование которых направлено использование образовательных технологий**	**Умения и навыки, формируемые у обучающихся**

Личностно-ориентированное обучение.	Формирование и совершенствование самореализации личности.	Компетенции личностного самосовершенствования.	Освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.
Технология деятельностного метода	Формирование целостной картины мира, адекватной современному уровню научного знания.	Коммуникативные, социально-трудовые, учебно-познавательные компетенции.	Умение общаться в группе, убеждать других, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения; осознанное построение своей деятельности по достижению цели и адекватное оценивание собственной деятельности и ее результатов.
Технология деятельностного метода	Формирование целостной картины мира, адекватной современному уровню научного знания.	Коммуникативные, социально-трудовые, учебно-познавательные компетенции.	Умение общаться в группе, убеждать других, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения; осознанное построение своей деятельности по достижению цели и адекватное оценивание собственной деятельности и ее результатов.
Здоровьесберегающие технологии.	Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующихего сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образажизни.	Ценностно-смысловые, компетенции личностного самосовершенствования, общекультурные компетенции.	Понимание сущности здоровья и здорового образажизни; отношение к здоровью как к ценности; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей; культура межличностных отношений; навыки безопасного поведения в различных жизненных ситуациях; правила личнойгигиены, заботао собственном

			здоровье.

Технология уровневой дифференциации (Технология дифференцированного обучения)	Повышение уровня мотивации учения, созданиеситуации успехадля каждого ученика, развитие его индивидуальных качеств.	Компетенции личностного самоопределения, информационные, коммуникативные.	Овладение умением самостоятельно приобретать знания; формирование умений и навыков практического характера.
Технология проблемного обучения.	Создание определенных организационных условий для активизации мыслительной деятельности, развития творческой самостоятельности в освоении учебной программы.	Ценностно-смысловые, компетенции личностного самосовершенствования, учебно-познавательные компетенции, коммуникативные компетенции.	Умение систематизировать информацию по заданным признакам; находить ошибки, воспринимать альтернативные точки зрения и высказывать обоснованные аргументы.
Игровые технологии.	Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.	Социально-трудовые, коммуникативные, ценностно-ориентированные, личностного самосовершенствования	Умение принимать решение и прогнозировать его последствия;умение сотрудничать в группе; умение занимать позицию в дискуссиях и выражать свое собственное мнение; умение прислушиватьсяк мнению коллектива.

Методы развития физических (двигательных) качеств

Для реализации программы применяются следующие методы развития физическихкачеств: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговая тренировка.

Методы воспитания

- Убеждение и самоубеждение: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, дискуссия;
- Внушение: этическая беседа, разъяснение, настрой;
- Требование: убеждение, одобрение, выражение доверия, рекомендация;
- Коррекция поведения: пример (педагога, реальный, медийный, литературный),самооценка, самоконтроль, взаимообучение;
- Воспитывающие ситуации: поручение, самостоятельная работа;
- Предъявление воспитанникам актуальной для них воспитывающей информации, еёсовместное обсуждение и выработка по отношению к ней своих позиций.

Алгоритм учебного занятия (краткое описание структуры занятия и егоэтапов):

1. *Подготовительная часть* (теоретическая подготовка, подготовка организма косновной физической работе).
2. *Основная часть* (решение главных задач учебно-тренировочного занятия).
3. *Заключительная часть* (приведение основных физиологических функций организма в спокойное состояние, рефлексия, индивидуальные задания на дом).

Дидактическое обеспечение программы

1. Картотека упражнений по баскетболу (карточки);
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
3. Схемы и плакаты освоения технических и тактических приёмов в баскетболе(маг.доска);
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
5. «Правила игры в баскетбол»;
6. Видеозаписи выступлений учащихся;
7. «Правила судейства в баскетболе»;

Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

*а) спортивный школьный зал 9*18, 12*24 м;*

б) спортивный инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольный щит - 1-2 шт.
2. Баскетбольное кольцо - 1-2 шт.
3. гимнастическая стенка - 3 шт.

4. гимнастические скамейки - 6 шт.
5. гимнастические маты - 5 шт.
6. скакалки - 20 шт.
7. мячи набивные (масса 1-2кг) - 10шт.
8. мячи баскетбольные - 15 шт.
9. рулетка - 1шт.
10. свисток -1шт.
11. секундомер – 1-2 шт.

Техническое оснащение:

1. музыкальный центр;
2. телевизор;
3. компьютер.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование.

Информационное обеспечение программы

1. http://nsportal.ru
2. http://pedsovet.su
3. https://ru.wikipedia.org/wiki

Литература для учащихся

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3 Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

Литература для педагога

1. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
5. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
6. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
8. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004

9.Яхонтов Е. Р. ,Кит Л.С.Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981

Утверждаю:
Директор МБОУ Бужаниновская СОШ
Никульцев А.Б.

Приказ № 31 от 22.04.2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Программа ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ
(72 часа)
Педагог дополнительного образования
Непокрытый Дмитрий Анатольевич

№	Месяц	Неделя месяца	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Теория/ Практика	1	Инструктаж по Т/Б. Вводное занятие	Спортзал	Практика
2	сентябрь		Теория	1	Ведение мяча.ОФП.	Спортзал	Практика
3	сентябрь		Практика	1	Ведение мяча с изменением направления.	Спортзал	Практика
4	сентябрь		Теория	1	Ознакомление с правилами ведения в игре	Спортзал	Практика
5	сентябрь		Практика	1	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
6	сентябрь		Теория	1	Передачи в парах	Спортзал	Практика
7	сентябрь		Теория	1	Передачи в парах	Спортзал	Практика
8	сентябрь		Теория	1	Передачи в парах в движении.	Спортзал	Практика
9	сентябрь		Теория	1	Отработка передач	Спортзал	Практика
10	октябрь		Теория	1	Передвижения и остановки без мяча	Спортзал	Практика
11	октябрь		Теория	1	Передвижения и остановки без мяча	Спортзал	Практика
12	октябрь		Теория	1	Ловля мяча	Спортзал	Практика
13	октябрь		Теория	1	Ловля мяча	Спортзал	Практика

14	октябрь		Теория	1	Передача мяча	Спортзал	Практика
15	октябрь		Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
16	октябрь		Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
17	ноябрь		Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
18	ноябрь		Теория	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
19	ноябрь		Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Практика
20	ноябрь		Теория	1	Ведение мяча.	Спортзал	Практика
21	ноябрь		Практика	1	Игровая тренировка	Спортзал	Практика
22	ноябрь		Теория	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
23	ноябрь		Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
24	ноябрь		Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
25	ноябрь		Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
26	ноябрь		Практика	1	Броски мяча	Спортзал	Практика
27	декабрь		Теория	1	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием напередачу.	Спортзал	Практика
28	декабрь		Практика	1	Отработка передач	Спортзал	Практика
29	декабрь		Практика	1	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Спортзал	Практика
30	декабрь		Практика	1	Учебная игра.	Спортзал	Практика
31	декабрь		Практика	1	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебнаяигра.	Спортзал	Практика
32	декабрь		Практика	1	Техника передач и ловли одной рукой,выбивание и вырывание. Учебная игра.	Спортзал	Практика
33	декабрь		Практика	1	Опека игрока.Учебная игра.	Спортзал	Практика
34	декабрь		Теория	1	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика

35	декабрь		Практика	1	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика
36	январь		Практика	1	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	Спортзал	Практика
37	январь		Практика	1	Учебная игра.	Спортзал	Практика
38	январь		Практика	1	Передачи в парах в движении. Учебная игра	Спортзал	Практика
39	январь		Практика	1	ОФП	Спортзал	Практика
40	февраль		Теория/ Практика	1	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	Спортзал	Практика
41	февраль		Практика	1	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	Спортзал	Практика
42	февраль		Теория/практика	1	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	Спортзал	Практика
43	февраль		Теория/практика	1	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	Спортзал	Практика
44	февраль		Теория/практика	1	Техника передач в движении по 8 Учебная игра.	Спортзал	Практика
45	февраль		Теория	1	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания укрепления здоровья учащихся.	Спортзал	Практика
46	март		Практика	1	ОФП.	Спортзал	Практика
47	март		Практика	1	Опека игрока. Учебная игра.	Спортзал	Практика
48	март		Практика	1	Техника передвижения игрока.	Спортзал	Практика
49	март		Практика	1	Техника передвижения игрока.	Спортзал	Практика
50	март		Практика	1	Учебная игра.	Спортзал	Практика
51	март		Практика	1	ОФП. Учебная игра.	Спортзал	Практика

52	март		Практика	1	Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Практика
53	март		Практика	1	Эстафета сведением мяча и попаданием в корзину. Учебная игра.	Спортзал	Практика
54	март		Практика	1	Тактика защиты.	Спортзал	Практика
55	апрель		Практика	1	Тактика защиты. Учебная игра	Спортзал	Практика
56	апрель		Практика	1	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания	Спортзал	Практика
57	апрель		Практика	1	Обучение заслонам. Тактические действия.	Спортзал	Практика
58	апрель		Практика	1	Ведение, передача из рук в руки, поворот и выход на свободное место. Заслон на месте для нападающего.	Спортзал	Практика
59	апрель		Практика	1	Тактические действия.	Спортзал	Практика
60	апрель		Практика	1	Быстрый прорыв после овладения мячом.	Спортзал	Практика
61	апрель		Практика	1	Быстрый прорыв после овладения мячом.	Спортзал	Практика
62	апрель		Практика	1	Быстрый прорыв после овладения мячом. Работа в восьмерках.	Спортзал	Практика
63	апрель		Практика	1	Быстрый прорыв после промаха при штрафном броске	Спортзал	Практика
64	май		Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
65	май		Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
66	май		Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
67	май		Практика	1	Комбинированные упражнения. Учебная игра	Спортзал	Практика
68	май		Практика	1	Передачи мяча в движении. Броски после ведения.	Спортзал	Практика

69	май		Практика	1	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	Спортзал	Практика
70	май		Практика	1	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно- игровые задания.	Спортзал	Практика
71	май		Практика.	1	Техника плотной защиты, заслона свыходом на получение мяча от центрового. Учебно-игровыезадания.	Спортзал	Практика
72	май		Практика.	1	Техника плотной защиты, заслона свыходом на получение мяча от центрового. Учебно-игровыезадания.	Спортзал	Практика