

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №549

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 157-од
от 29.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

Возраст обучающихся: 7 - 9 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик:
Нестеров Константин Георгиевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность образовательной программы объединения "Оранжевый мяч" – физкультурно-спортивная. Программа направлена на начальную подготовку баскетболистов, где осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 7 до 12 лет, при наличии у них интереса к спортивной деятельности, путем выявления их способностей. Необходим медицинский допуск до занятий.

Актуальность программы. Баскетбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного баскетбола, составлена с учетом новых тенденций в баскетболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Баскетбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических. Реализация программы будет способствовать профилактике негативных явлений, возникающих в подростковом социуме, через пропаганду здорового образа жизни. Программа обеспечит улучшение внимания, повышение ответственности и уважения к сверстникам.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год, в объеме 72 часа.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- обучающие:

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

- развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- воспитательные:

- 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский);

форма обучения: очная;

особенности организации образовательного процесса: существует возможность реализации программы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения – использование закрытых учебных групп в социальной сети (на выбор) и с помощью электронной почты. При реализации программы в дистанционном режиме и невозможности выполнения моделей из материалов, указанных в программе – модели выполняются из альтернативных материалов;

условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 7 до 12 лет, без медицинских ограничений к занятиям;

условия формирования групп: разновозрастные;

количество детей в группе: не менее 15 человек;

формы организации занятия - занятия в объединениях аудиторные и внеаудиторные,

и проводятся для всего списочного состава;

формы проведения занятий: учебное занятие, проектная работа, экскурсия и так далее

формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- групповая: (работа в парах/малых группах)
- индивидуальная (оказание индивидуальной помощи)

материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с разметкой;
- технические средства обучения (мячи, баскетбольные стойки с кольцами, конусы, скамейки);
- спортивная форма,
- наглядные пособия, информационно-образовательные ресурсы;

Планируемые результаты реализации программы:

Личностные:

- укрепление здоровья;
- всестороннее гармоническое развитие личности обучающегося;
- закаливание организма формирование морально-этических и волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;
- воспитание черт спортивного характера;
- способность ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений;
- осознание значимости социальных и межличностных отношений;
- развитие аэробной выносливости, скорости, ловкости, силовых и координационных способностей.

Предметные:

- формирование интереса к выбранному виду спорта – баскетболу;
- овладение основами техники баскетбола и основами соревновательной деятельности;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол и широкому кругу двигательных навыков содействовать;
- приобретение учащимися знаний о баскетболе в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях.

Учебный план образовательной программы «Оранжевый мяч»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях и соревнованиях.	4	4	0	Беседа
2.	Сдача контрольных нормативов.	8	0	8	Количественный и временной норматив.
3.	Основы игры в баскетбол.	10	3	7	Игровая практика.
4.	Броски в корзину.	14	1	13	Количественный норматив.
5.	Ведение мяча.	16	1	15	Временной норматив.
6.	Передача и ловля мяча.	16	1	15	Игровая практика.
7.	Действия защитника.	12	1	11	Игровая практика.
8.	Баскетбол без ведения.	12	1	11	Игровая практика.
9.	Стритбол.	18	1	17	Игровая практика.
10.	Реализация большинства.	18	1	17	Игровая практика.
11.	Баскетбол 5х5.	16	3	13	Соревновательная деятельность.
	Итого:	144	23	121	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 549 с углубленным изучением английского языка
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 549)**



УТВЕРЖДЕН
Приказом №157-од от 29.08.2025

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Оранжевый мяч»
на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут