

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Печниковская средняя школа»

| | |
|--|--|
| РАСМОТРЕНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Заместитель директора по воспитательной работе _____ Давыдова Е.Н. | Директор МОУ «Печниковская СШ» _____ Т.В. Давыдова |
| « 1 » сентября 20 22 г. | « 01 » сентября 20 22 г. |

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Баскетбол»

направленность- физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 15-17 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Давыдов Денис
Леонидович

ОГЛАВЛЕНИЕ:

| № | НАИМЕНОВАНИЕ | |
|----|--|-------|
| 1. | Пояснительная записка. | с. 2 |
| 2. | Учебный план. | с. 5 |
| 3. | Календарный учебный график. | с. 6 |
| 4. | Рабочая программа педагога дополнительного образования (приложение №1) | с. 16 |
| 5. | Организационно педагогические условия | с. 12 |
| 6. | Оценочные материалы. | с. 13 |

Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы:

- наименование - дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»;
- уровень сложности содержания - стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- направленность – физкультурно-спортивная;
- форма обучения – очная;
- возраст учащихся – 16-17 лет;
- срок реализации – 1 год;
- объем учебной нагрузки – 68 часов;
- наименование объединения – секция;
- оптимальная наполняемость объединения – 15 учащихся;
- форма организации образовательного процесса – групповое занятие;
- периодичность и продолжительность занятий – еженедельно 2 занятия в неделю по 1 часу, практические занятия – в соответствии с календарным учебным графиком;
- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания – не осуществляются;
- предметные области, изучаемые по программе – баскетбол
- итоговая аттестация осуществляется по окончании программы в форме соревнований, сдаче нормативов.

1.2. Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- САНПИН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание (авторы В.И. Лях , А.А. Зданевич, Москва Издательство “Просвещение” 2011 год);
- Пособия для учителей общеобразовательных учреждений, рабочие программы “Физическая культура” (предметная линия учебников для 1-11 классов. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011 год).

1.3. Актуальность программы дополнительного образования.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

1.4. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.5. Принципы воспитания и обучения.

В работе можно выделить следующие **принципы воспитания и развития учащихся:**

- гуманистическая направленность воспитания;
- целенаправленность и целесообразность воспитания;
- коллективность воспитания (воспитание в коллективе и через коллектив);
- единство разумной требовательности и уважительное отношение к личности;
- обеспечение в процессе воспитания единства слова и дела, научной теории и практики;
- комплексный подход к воспитанию с учетом активного функционирования всех элементов

процесса воспитания.

Принципы обучения:

- связь обучения с жизнью;
- связь теории и практики;
- научности обучения;

- доступности и высокого уровня трудности обучения;
- систематичности;
- наглядности;
- прочности и действенности результатов;
- творческой активности и самостоятельности обучающихся при руководящей роли педагога;
- сочетание коллективных и индивидуальных форм учебной работы;
- гуманный, воспитывающий и развивающий характер обучения.

1.6. Цели и задачи:

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей для игры баскетбол.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

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

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.7. Планируемые результаты

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные

элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к баскетболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название тем | теория | практика | всего | формы аттестации и контроля |
|----------|---|--------|----------|-------|--|
| 1 | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры | 2 | 0 | 2 | Текущий контроль: устный опрос; тестирование. |
| 2 | Общефизическая подготовка | 1 | 20 | 21 | Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов. |
| 3 | Специальная подготовка | 1 | 17 | 18 | Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов. |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 8 | 10 | Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов. |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 5 | Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов. |
| 6 | Игровая подготовка | 2 | 3 | 5 | Текущий контроль: устный опрос; тестирование. Сдача нормативов. |
| 7 | Контрольные и календарные игры | 0 | 7 | 7 | итоговые игры, зачет |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|------------------|--|----------------------------|---|
| 1 | сентябрь | 04 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Вводное занятие | Спортивный зал кабинет №18 | Входной контроль: устный опрос. |
| 2 | сентябрь | 09 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Общие сведения о баскетболе, правила игры, гигиены Правила перехода, замены, судейства, расстановки | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 3 | сентябрь | 11 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Техника передвижения приставными шагами. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 4 | сентябрь | 16 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Передача мяча двумя руками от груди. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 5 | сентябрь | 18 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Техника передвижения при нападении | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 6 | сентябрь | 23 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Способы ловли мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 7 | сентябрь | 25 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 8 | сентябрь | 30 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Бросок мяча двумя руками от груди. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль пробная игра |
| 9 | октябрь | 02 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 10 | октябрь | 07 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Взаимодействие трех игроков | Спортивный зал | Текущий контроль: |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-----------|---|--|----------------------------|--|
| | | | | | | «треугольник». | кабинет №18 | устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 11 | октябрь | 09 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Техника ведения мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль. Пробная игра |
| 12 | октябрь | 14 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 13 | октябрь | 16 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 14 | октябрь | 21 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 15 | октябрь | 23 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 16 | октябрь | 28 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: пробная игра |
| 17 | октябрь | 30 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 18 | ноябрь | 06 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Контрольные испытания. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 19 | ноябрь | 11 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Командные действия в нападении. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 20 | ноябрь | 13 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 21 | ноябрь | 18 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-----------|---|---|----------------------------|---|
| 22 | ноябрь | 20 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 23 | ноябрь | 25 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: сдача нормативов |
| 24 | декабрь | 02 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Систематический врачебный контроль юными спортсменами как основа достижения в спорте. ОФП | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 25 | декабря | 04 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Командные действия в нападении. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: пробная игра |
| 26 | декабрь | 09 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 27 | декабрь | 11 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 28 | декабрь | 16 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 29 | декабрь | 18 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 30 | декабрь | 23 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Индивидуальные действия при нападении. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 31 | декабрь | 25 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: пробная игра |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-----------|---|---|----------------------------|---|
| 32 | января | 13 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 33 | январь | 15 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 34 | январь | 20 | 18.00-19.00 | | | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | | |
| 35 | январь | 22 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 36 | январь | 27 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Методы спортивной тренировки. ОФП. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 37 | январь | 29 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Совершенствование техники передачи мяча | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 38 | февраль | 03 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 39 | февраль | 05 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: пробная игра. |
| 40 | февраль | 10 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Техническая подготовка юного спортсмена. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 41 | февраль | 12 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Тактика защиты. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 42 | февраль | 17 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: сдача нормативов |
| 43 | февраль | 19 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 44 | февраль | 24 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|-----------|---|--|----------------------------|---|
| | | | | | | | | выполнения умений. |
| 45 | февраль | 26 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 46 | март | 02 | 18.00-19.00 | | | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | | |
| 47 | март | 04 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: пробная игра |
| 48 | март | 11 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 49 | март | 16 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 50 | март | 18 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 51 | март | 23 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: пробная игра. |
| 52 | март | 25 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 53 | март | 30 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Защитные стойки. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 54 | апрель | 01 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Защитные передвижения. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 55 | апрель | 06 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 56 | апрель | 08 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Выбор места и способа | Спортивный зал | Текущий контроль: |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|-----------|---|---|----------------------------|---|
| | | | | | | противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | кабинет №18 | устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 57 | апрель | 13 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 58 | апрель | 15 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 59 | апрель | 20 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 60 | апрель | 22 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Организация командных действий. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 61 | апрель | 27 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Бросок мяча одной рукой сверху. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 62 | апрель | 29 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 63 | май | 06 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Техника овладения мячом. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль сдачи нормативов |
| 64 | май | 13 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 65 | май | 18 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 66 | май | 20 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Контрольные испытания. СФП | Спортивный зал кабинет №18 | Текущий контроль: устный опрос; проверка выполнения умений. |
| 67 | май | 22 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Спортивный зал кабинет №18 | сдача нормативов, соревнования |

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|-------------|-----------|---|---------------------|-------------------------------|--------------|
| 68 | май | 25 | 18.00-19.00 | групповое | 1 | Итоговая аттестация | Спортивный зал кабинет №18 | Соревнования |
|----|-----|----|-------------|-----------|---|---------------------|-------------------------------|--------------|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Приложение № 1

(Планируемые результаты, содержание программы, тематическое планирование, текущий контроль по разделам, если есть)

ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности (школьный спортзал, кабинет № 18);
2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
4. Баскетбольная форма.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
6. Гимнастические маты

5.2. Требования к кадровому обеспечению программы:

- Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;
- Знания в области преподаваемой дисциплины.

5.3. Информационное обеспечение

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.

Промежуточный контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

Итоговый контроль – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Промежуточная диагностика

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

Итоговая диагностика

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

| № п/п | Нормативы общефизической подготовки | Мальчики | Девочки |
|-------|-------------------------------------|-----------|-----------|
| 1 | Бег 30 м, (сек.) | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м, (сек.) | 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 |

Рабочая программа «Баскетбол»

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
3. правила техники безопасности.
4. оказание помощи при травмах и ушибах.
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. основное содержание правил по баскетболу.
10. жесты судьи по баскетболу.
11. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Содержание программы

1. Общие основы баскетбола – 2 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

2. Общая физическая подготовка – 21 час

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 18 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

5. Тактическая подготовка – 5 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.

6. Игровая подготовка – 5 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

Календарно – тематическое планирование секции «Баскетбол»

| № | Раздел, тема | Контроль |
|----|---|--------------------|
| 1 | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Текущий контроль |
| 2 | История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. | Текущий контроль |
| 3 | Техника передвижения приставными шагами. | Текущий контроль |
| 4 | Передача мяча двумя руками от груди. | Текущий контроль |
| 5 | Техника передвижения при нападении | Текущий контроль |
| 6 | Способы ловли мяча. | Текущий контроль |
| 7 | Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Текущий контроль |
| 8 | Бросок мяча двумя руками от груди. | Текущий контроль |
| 9 | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Текущий контроль |
| 10 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Текущий контроль |
| 11 | Техника ведения мяча. | Текущий контроль Т |

| | | |
|----|--|---------------------|
| 12 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Текущий контроль |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Текущий контроль |
| 14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Текущий контроль |
| 15 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Текущий контроль |
| 16 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком | Текущий контроль |
| 17 | Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. | Текущий контроль |
| 18 | Контрольные испытания. | Сдача нормативов Те |
| 19 | Командные действия в нападении. | Текущий контроль |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Текущий контроль |
| 21 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Текущий контроль |
| 22 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Текущий контроль |
| 23 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП | Текущий контроль |
| 24 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП | Текущий контроль |
| 25 | Командные действия в нападении. | Текущий контроль |
| 26 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Текущий контроль |
| 27 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Текущий контроль |

| | | |
|----|---|------------------|
| | | |
| 28 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Текущий контроль |
| 29 | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки | Текущий контроль |
| 30 | Индивидуальные действия при нападении. | Текущий контроль |
| 31 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | Самоконтроль |
| 32 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Текущий контроль |
| 33 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Текущий контроль |
| 34 | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Текущий контроль |
| 35 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Текущий контроль |
| 36 | Методы спортивной тренировки. ОФП. | Текущий контроль |
| 37 | Совершенствование техники передачи мяча | Текущий контроль |
| 38 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Текущий контроль |
| 39 | Совершенствование техники передачи мяча. | Текущий контроль |
| 40 | Техническая подготовка юного спортсмена. | Текущий контроль |
| 41 | Тактика защиты. | Текущий контроль |
| 42 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Текущий контроль |
| 43 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Текущий контроль |
| 44 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Текущий контроль |
| 45 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Текущий контроль |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Текущий контроль |
| 47 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Текущий контроль |

| | | |
|----|---|------------------|
| 48 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Текущий контроль |
| 49 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Текущий контроль |
| 50 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Текущий контроль |
| 51 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Текущий контроль |
| 52 | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. | Текущий контроль |
| 53 | Защитные стойки. | Текущий контроль |
| 54 | Защитные передвижения. | Текущий контроль |
| 55 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Текущий контроль |
| 56 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Текущий контроль |
| 57 | Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. | Текущий контроль |
| 58 | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Текущий контроль |
| 59 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Текущий контроль |
| 60 | Организация командных действий. | Текущий контроль |
| 61 | Бросок мяча одной рукой сверху. | Текущий контроль |
| 62 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Текущий контроль |
| 63 | Техника овладения мячом. | Текущий контроль |
| 64 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Текущий контроль |
| 65 | Совершенствование техники ведения мяча. | Текущий контроль |
| 66 | Контрольные испытания. СФП | Сдача нормативов |
| 67 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Текущий контроль |
| 68 | Учебная игра. | Текущий контроль |

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.