

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
Кудинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и принята
заседании методического совета
от «30» августа 2024
протокол № 1

Утверждаю
директор МОУ ИРМО
«Кудинская СОШ»
/ Стадник О.С./
«02» сентября 2024



**Дополнительная общеразвивающая программа
по спортивному направлению баскетбол
«Оранжевый мяч»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации: 3 года
Уровень: базовый
Возраст: 11-15 лет

д. Кудя, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Информационные материалы и литература
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Адресат программы
 - 1.6. Срок освоения программы
 - 1.7. Форма обучения
 - 1.8. Форма организации обучения
 - 1.9. Режим занятий
 - 1.10. Условия реализации программы
 - 1.11. Цель и задачи программы
 - 1.12. Планируемые результаты
 - 1.13. Формы, методы контроля результативности обучения
 - 1.14. Формы подведения итогов
2. Учебный план
 - 2.1. Содержание программы
3. Календарный учебный график
4. Методическое обеспечение
 - 4.1. Методические виды продукции
 - 4.2. Дидактический материал
 - 4.3. Описание методов обучения
 - 4.4. Применяемые педагогические технологии
 - 4.5. Формы проведения занятий
 - 4.6. Алгоритм учебного занятия
5. Оценочные материалы
 - 5.1. Контрольных и диагностических материалов
6. Список литературы
 - 6.1. Перечень литературы, использованной автором
 - 6.2. Перечень литературы («Список литературы для детей по программе»)
7. Календарный учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2010 № 1008).

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5. Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.2. Направленность программы - физкультурно-спортивная. 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально-экономического развития государства.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного

образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Оранжевый мяч» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.4. Отличительная особенность: программа «Оранжевый мяч» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Оранжевый мяч» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гипер-активность и проблема организации своего времени.

1.5. Адресат программы: заниматься в объединении могут дети в возрасте от 10 до 15 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

1.6. Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы группы 153 часа в год.

Первый. Этап 2023-2024

Начального ознакомления с основными понятиями и представлениями, спортивных игр.

Второй. Этап 2024-2025

Углубленного изучения спортивных игр.

1.7. Формы обучения – очная.

1.8. Форма организации обучения:

- игровая (использование упражнений в игровой форме);
- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе воспитанников);

- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу воспитанника);
- групповая(в ходе групповой работы воспитанником предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).
- соревновательный (использование упражнений в игровой и соревновательной форме);

1.9. Режим занятий: Одно занятие равно 45 минут с перерывом на отдых и влажную уборку спортивного зала 10 минут, в группе три занятия в неделю, один час тридцать минут продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

1.10. Условия реализации программы: Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Оранжевый мяч» способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Оранжевый мяч» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

1.11. Цель и задачи программы:

Цель: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

Задачи: 1. Обучающие: - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности 2. Развивающие: - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости);

3. Воспитательные: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; - популяризация игровых видов спорта, как видов спорта и активного отдыха.

1.12. Планируемые результаты: В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового

образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.- Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.- Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.- Метапредметные результаты обеспечиваются через универсальные учебные действия (далее УУД).. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:- формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.. Метапредметные результаты:- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы «Оранжевый мяч»:- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты

-Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Оранжевый мяч» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;- правила соревнований изученных видов спорта. должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной;
адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:

значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей;

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения

- основное содержание правил соревнований;

- жесты судей; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)

- демонстрировать жесты судей;

- проводить судейство соревнований

1.13. Формы, методы контроля результативности обучения: Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей. Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся первого года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.**1.14. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей**

программы: соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные состязания.

2. Учебный план

1-ый год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное и вводное занятие.	1	1		
2	Техника безопасности	1	1		
3	Правила соревнований	1	1		
4	Спорт и здоровье	1	1		
5	Личная гигиена	1	1		
6	История и современное развитие спортивных игр	1	1		
7	Специальная и физическая подготовка	3	3		
8	Техническая подготовка	3	3		
9	Упражнения для развития игровой ловкости;	3	3		
10	Упражнения для развития силы;	3	3		
11	Упражнения для развития скоростных способностей;	3	3		
12	Упражнения для развития прыгучести;	3	3		
13	Упражнения на развитие координации;	3	3		
14	Упражнения для развития выносливости;	3	3		
15	Специальная подготовка баскетболиста	3	3		
16	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.	8	8		
17	Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом,	25	25		

	со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска, удары по мячу на месте и в движении, удары по воротам, остановка мяча, различные способы подачи мяча, нападающий удар, блокирование мяча после нападающего удара.				
18	Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.	20	20		
19	Тактические действия: Индивидуальные, Групповые, Командные.	20	20		
20	Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол, пионербол, волейбол, мини-футбол по правилам федераций спортивных игр.	50	50		
	Игровая практика				Соревнования
	Итого часов	153			

2.1. Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности (теория)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. 1. Организационное и вводное занятие: Знакомство с учащимися. Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий. 2. Техника безопасности: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка). 3. Правила соревнований: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях. Судейская терминология. Судейство на внутренних соревнованиях. 4.

Спорт и здоровье: Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

5. Личная гигиена:

Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни.

6.

История и современное развитие спортивных игр: История развития спортивных игр в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. 7. Специальная и физическая подготовка: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

8. Техническая подготовка: Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (практика)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. 9. Развитие игровой ловкости: Ловкость — это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость — комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость — это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения.

10. Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

11. Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

12. для развития прыгучести: Прыгучесть является одним из самых важных качеств для эффективности бросков, подборов, блок-шотов зависит от того, как высоко спортсмен может выпрыгнуть и как долго «провисеть» в воздухе.13. Развитие выносливости:равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

14. Развитие координации:специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

15. Специальная подготовка представлен материал по баскетболу, волейболу, мини-футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

16. Упражнения без мяча:основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

17. Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска, удары по мячу на месте и в движении, удары по воротам, остановка мяча, различные способы подачи мяча, нападающий удар, блокирование мяча после нападающего удара.

18. Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

19. Тактические действия: Индивидуальные, Групповые, Командные.

20. Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол, пионербол, волейбол, мини-футбол по упрощенным правилам и по правилам федераций спортивных игр.

Содержание программы составляется в строгом соответствии с учебно – тематическим планом и раскрывается через краткое описание содержания каждой темы занятия

3. Календарный учебный график

Раздел/ Месяц	Количество часов								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Раздел 2	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Промежуточная аттестация		Соревнования			Соревнования		Соревнования		Соревнования
Всего	17	17	17	17	17	17	17	17	17
ИТОГО	153								

4. Методическое обеспечение.

4.1. методические виды продукции:

Внеурочное занятие по баскетболу №2 Тема занятия: Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола по средствам круговой тренировки.

Цель занятия: Обучение элементам техники нападения в баскетболе. **Задачи:** 1. Обучение технике ловли-передачи мяча; взаимодействию «передал-вышел». 2. Развитие координации, прыгучести, быстроты. 3. Воспитание самостоятельности, активности, чувство товарищества.

Тип занятия: Обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой. **Место проведения:** Спортивный зал **Инвентарь:** баскетбольные мячи, конусы, гимнастические диски, гимнастические палки, обручи, скакалки, мультимедийный комплекс.

Время проведения: 45 мин.

Разминка с мячами.

- перебрасывание с руки на руку по высокой траектории (по дуге)
- между ног «восьмёрка»
- вращение вокруг туловища
- вращение вокруг головы
- подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов
- подбрасывание мяча перед собой вверх – ловля сзади
- подбрасывание мяча из-за спины через правое и левое плечо
- поймать мяч с наименьшим отскоком от пола
- поднять лежащий мяч на полу одной кистью руки
- перехватить мяч с правой руки на левую руку между ног

Упражнения для изучения и закрепления броска в движении

- с места два шага – передача в стену или партнёру
- то же самое, но с палками, скакалками, обручами
- с места один удар в пол, два шага – передача
 - у щита под углом 45 градусов на расстоянии двух шагов с одним ударом
- после небольшого ведения
- после передачи, ловля, два шага – бросок

Внимание обращать на то, что с правой стороны первый шаг правой ногой, с левой - левой. Бросок выполняется в безопорном положении.

Упражнения с двумя мячами на развитие ловкости, координации

- жонглирование
- один катим – другой ведём
- ведение двумя руками одновременно, попеременно
- передачи в стенку
- передачи в парах с отскоком один и по воздуху другой мяч
- передачи в парах по воздуху двух мячей

- передачи в парах с отскоком двух мячей

Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча

«Квадрат» с двумя мячами в четыре колонны:

1. Передача вправо – убегаешь вправо
 2. Передача вправо – убегаешь влево
 3. Передача по диагонали – убегаешь вправо, (влево)
 4. Передача вправо – убегаешь по диагонали
 5. Передача вправо – убегаешь влево
 6. Передача вправо (влево) – убегаешь во встречную колонну
- Для 5-7 классов можно делать на месте, т.е. оставаться в своей колонне.

Игры, подводящие к игре баскетбол

- а) Для совершенствования приставного шага защитника «Коршун, наседка, цыплята»
- б) Для совершенствования передачи и ловли мяча «Мяч капитану»
- в) «Салки с мячом». Двое водящих. При помощи передач надо задеть игроков только мячом. Бегать с мячом в руках нельзя.
- г) «Невод». То же самое, только кого задели, участвует вместе с водящим. Цель: взаимодействие игроков и видение площадки.
- е) Для совершенствования дриблинга. Один мяч на пару. У кого нет мяча – надо им завладеть. Мячи у всех. Выбить чужой, не потеряв свой мяч.

Все эти упражнения не требуют сильного мастерства, а только внимание, ловкость и координацию движения. Подводящие игры и эти упражнения не дают детям почувствовать усталости, им становится интересно, а для учителя это является основной задачей на уроке. Интерес к упражнениям служит действующим и хорошим средством для овладения техническим элементом в игре баскетбол.

4.3. Описание методов обучения:

- Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

- Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

- Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных

или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма.

- Словесный метод в учебно-тренировочном занятии могут быть в форме: -
дидактического рассказа, беседы, обсуждения; - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения); - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении); - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.) - Сенсорные методы могут реализоваться в форме: - показа самих упражнений
- демонстрации наглядных пособий -
посещения соревнований.

4.4. Применяемые педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

- Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает

ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

- Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;
- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических,

психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

- Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика.

4.5. Формы проведения занятий:

- Традиционная практика спортивных занятий, спортивный турнир по видам спорта, спортивные соревнования.

4.6. Алгоритм учебного занятия:

Приступая к проведению занятия: Тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру, выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т.п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства. – Воспитательный компонент программы: Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства. Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения: - проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям; - соблюдать последовательность на занятиях; - знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей; - не допускать нарушение дисциплины на занятиях; - следить за регулярностью медицинского осмотра; - правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование. - При организации и проведения спортивно-массового мероприятия: учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна

эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости подвижности в суставах.

5. Оценочные материалы.5.1. Контрольные и диагностические материалы:

- Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу — 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча. Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории. Наблюдения за действиями учащихся в игре. Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

- Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

- Ведение мяча по прямой 10м. - Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца. - 10 бросков за 2 мин.
- Ведение мяча с изменением направления (" змейкой") 10 м
- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.
- Броски одной рукой с точек. - Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Подтягивание на перекладине.

Из исходного положения, вис на перекладине. Необходимо сгибая руки в локтях, коснуться нижней частью подбородка перекладины, при этом нельзя дергаться и подтягиваться рывком. *Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд.*

(для измерения силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола.

Бег 30 метров.

(для оценки скоростных, способностей). По команде «на старт», учащиеся занимают высокую стойку на линии старта, по команде «марш», учащиеся стартуют и бегут в быстром темпе до линии финиша. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии финиша.

Челночный бег 10х3.

(для оценки скоростных, координационных способностей и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 10 метров друг от друга чертятся две параллельные линии. По команде «Марш» участник стартует от 1-ой линии, добегают до 2-ой, за линией обязательно касаясь пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в обуви, не допускающей скольжения. Особое внимание необходимо обратить, на поворот, во время бега.

Прыжок в длину с места.

(для измерения динамической силы нижних конечностей). Из исходного положения, стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мягком грунтовом покрытии (можно использовать

песочную яму). Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Контрольные тесты (требования к воспитанникам).

№	Тесты	Возраст	Оценка					
			Высокий		Средний		Низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30 метров	11	5.3	5.4	5.4	5.5	6.2	6.3
		12	5.2	5.3	5.3	5.6	6.3	6.4
		13	5.0	5.2	5.1	5.3	5.9	6.0
		14	4.9	5.1	5.0	5.2	6.0	6.1
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	11	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		12	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		13	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		14	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд	11	22	16	12	15	11	9
		12	23	17	22	16	12	10
		13	24	18	23	17	13	11
		14	25	19	24	18	14	12
4	Прыжок в длину с места	11	179	164	178	125	134	124
		12	184	179	183	178	144	139
		13	195	182	194	181	159	144
		14	205	197	200	190	185	165
5	Подтягивание на перекладине(дев из полож лежа)	11	8	14	7	13	3	5
		12	9	15	8	14	4	6
		13	10	16	9	15	5	9
		14	11	17	10	16	6	10

6. Список литературы.

6.1. Перечень литературы, использованной автором:

Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. - М. : Просвещение.2005. Физическая культура. М.Я. Виленский. 10-11классы. - М. «Просвещение» 2010г. Учебник. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; Под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2002г. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 2005г. - 190 с.Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. М.: Просвещение, 2009г. - 202 с. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: физкультура и спорт, 2011. - 544 с. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры» М. «ФиС» 2006г.- 496 с. Н.В. Семашко. «Баскетбол». Учебник для спортивных занятий физической культурой. 2007г.

Кузин В.В. «Баскетбол». Начальный этап обучения баскетболу. М., «ФиС», 1999г. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич М. Кондаков А.М. «Учебник физкультура в школе». Стандарты второго поколения Москва «Просвещение» 2011год. 226стр. Физическая культура: Учебник. Для уч-ся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. Ред. В.И.Ляха. - М. : Просвещение.2005.

6.2. Перечень литературы:

(«Список литературы для детей по программе»)

1. Физическая культура: Учебник. 7-е издание. Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. - 528с. Кудряшов, В.А., Мирошникова, Р.В., Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск, Беларусь, 1990.- 136 с.
2. Кузкевич, В.Р., Диагностика физической культуры личности школьника: Учебное Пособие. – Иркутск, 2006.
3. Кузин, В.В., Полиевский, С.А., Баскетбол начальный этап обучения: М.- Физкультура и спорт. 2002 г.
4. Левин, В.М., Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 2000.- 34 с.
5. Лях, В.И., Кофман, Л.Б., Мейксон, Г.Б., Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры. – М., 1992.
6. Мальцев, С.В., и др. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем школьников и их оздоровление в условиях школы: Методические рекомендации РЦОСД. – Казань, 1999.
7. Матвеев, Л.П., Основы спортивной тренировки Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1997.-280 с.
8. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 593 с.
9. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры. - СПб.: Лань, 2003.
10. Настольная книга учителя физической культуры Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Нестеровский, Д.И. Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 336 с.
12. Николич, А., Параносич, В., Отбор в баскетболе: Пер. с сербско-хорв. -

М.: ФиС.- 144 с.

13. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре

Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 160 с.

14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского