

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«В-АМОНАШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «В-Амонашенская СОШ»
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «В-Амонашенская СОШ»
Приказ № 175/2 от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Овченков Виталий Михайлович

Верх-Амонаш
2023

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы - универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» и учебно-методические материалы к ней разработаны на основе следующих нормативно-правовых документов.

Документы международного уровня:

– Конвенция о правах ребенка. 20 ноября 1989 года.

Документы федерального уровня:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года N 678-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Основы государственной молодежной политики на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

– Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. 996-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Организационно-правовые документы локального уровня:

– Устав МБОУ «В-Амонашенская СОШ».

Инструкции по технике безопасности:

– Инструкция № 4 по ОТ и ТБ при работе с колющими, режущими инструментами и приспособлениями;

– Инструкция № 5 по ТБ для обучающихся при проведении массовых мероприятий;

– Инструкция № 7 по пожарной безопасности для обучающихся;

– Инструкция № 9 по оказанию первой помощи при несчастных случаях;

– Инструкция № 10 по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте.

Направленность (профиль) программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу – физкультурно-спортивная.

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитания спортивного резерва в стране.

Новизна и актуальность.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Программа решает **проблемы** дополнительного образования:

- занятость детей в свободное время;
- организация дополнительного досуга;
- раскрытие творческих способностей детей, дальнейшее развитие талантов;
- отбор одаренных учащихся на районные соревнования.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

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.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ:

– программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

– содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

– программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач;

– рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном и учебно-физкультурном этапе;

– программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы;

– укрепление здоровья, улучшение физического развития;

– привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Адресат программы.

Для занятий дополнительного образования «Баскетбол» объединяются учащиеся, проявляющие достаточно устойчивый, длительный интерес к физической, теоретической и практической деятельности при отсутствии ограничения по состоянию здоровья.

Программа составлена для детей 13-17 лет.

Наполняемость группы от 10 до 25 учащихся.

Набор детей в группу свободный.

Предусматривает работу в группе и индивидуально.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения: 39 часов, 1 час в неделю.

Включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Планируется разработка занятий на последующие годы обучения с учетом интересов, запросов и индивидуальных возможностей обучающихся.

Формы обучения.

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения».

Учитывая психологические особенности обучающихся, цель и задачи содержания учебного материала, а также условия программы, занятия проводятся с применением разнообразных методов и приёмов обучения.

–**форма организации обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Так как обучающиеся выполняют собственные спортивные работы, в ходе занятия применяется индивидуальный подход к каждому ребенку.

–**форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

–**методы обучения:** словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ видеоматериала, иллюстраций, приемов исполнения, работа по образцу), практические (выполнение спортивного задания).

Режим занятий.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

–занятия в свободное время;

–один раз в неделю по 1 часу, продолжительность учебного часа (45 минут);

–обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);

–обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

Задачи программы:

Обучающие:

–познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

–углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

–укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

–способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

–целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

–расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

–формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

–прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

–пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Оздоровительные:

–укрепить физическое и психологическое здоровье;

–содействовать физическому развитию;

–повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний. - правила техники безопасности на занятиях; - история возникновения баскетбола; - правила игры баскетбол; - правила проведения соревнований; - методика организации самостоятельной тренировки; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	2	2	-	Опрос
2.	Специальная техническая подготовка.	21	3	18	Контрольные упражнения; Зачет
2.1.	Ведение мяча. - с изменением направления и скорости; - после приема мяча в движении.	5	1	4	
2.2.	Передача мяча. - от груди без отскока об пол; - от груди без отскока об пол в движении; - от груди с отскоком об пол; - от груди с отскоком об пол в движении; - навесная (кистевая) передача; - одной рукой из – за спины.	6	1	5	
2.3.	Броски мяча. - из - под кольца с отскоком от щита; - из – под кольца без отскока от щита; - из – под кольца с двух шагов, - с отклонением; - со средней дистанции; - с дальней дистанции.	10	1	9	
3.	Специальная тактическая подготовка.	8	1	7	Контрольные упражнения;

	<ul style="list-style-type: none"> - при личной опеке; - при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения. 				Зачет
4.	Общефизическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости. 	6	-	6	Сдача нормативов
5	Итоговое тестирование	2	-	2	Сдача нормативов
	ИТОГО:	39	6	33	

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. «Основы знаний» (2 часа).

Теория (2 ч): Правила техники безопасности при проведении занятий. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Раздел 2. «Специальная техническая подготовка»

Тема 2.1. Ведение мяча (5 часов)

Теория (1 ч): Техника ведения баскетбольного мяча.

Практика (4 ч):

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Тема 2.2. Передача мяча (6 часов)

Теория (1 ч): Техника выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча.

Практика (5 ч):

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Тема 2.3. Броски мяча (10 часов)

Теория (1 ч): Техника броска баскетбольного мяча с места и в движении.

Практика (9 ч):

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел 3. «Специальная тактическая подготовка» (8 часов)

Теория (1 ч): Техника выполнения различных упражнений в нападении и защите. Разучивание тактических схем командного нападения.

Практика (7 ч):

Технико-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Технико-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел 4. «Общефизическая подготовка» (6 часов)

Практика (6 ч):

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел 5. «Итоговое тестирование» (2 часа)

Практика (2 ч):

Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки, О.Ф.П. и С.Ф.П. в баскетболе.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения курса «Баскетбол».

Личностные результаты:

–воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

–формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

–развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

–формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности:**

–мгновенно оценивать обстановку;

–действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

–проявления высокой самостоятельности;

–умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

–умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

–Регулятивные:

–Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

–Проговаривать последовательность действий во время занятий;

–Учиться работать по определенному алгоритму;

–Адекватно воспринимать оценку учителя.

–Познавательные:

–Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.
- Коммуникативные:**
- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

По окончании обучения учащиеся должны

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Правила личной гигиены. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств.

Уметь: - овладеть техникой передвижения - овладеть основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником -

успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3).

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1	01.09.2023	31.05.2024	39	39	39	1 ч	Май 2024

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сведения спортивного зала МБОУ «В-Амонашенская СОШ»

Адрес учреждения	Канский р-он; с В-Амонаш; ул. Центральная 2 «А»
Контактный телефон	8(39161)79-1-97
Номер кабинета	1.1
Расположение (этаж)	1
Длина (м)	9
Ширина (м)	18
Площадь (м ²)	162
Естественное освещение	восточное
Количество окон	6
Площадь окон (м ²)	44
Оснащение окон решётками	имеется
Оснащение окон затемнением	отсутствует
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)*	Лампа дневного света
Количество ламп	27
Электророзетки (кол-во)	2
Пожарная сигнализация / дымоуловители	имеются
Снарядная (м ²)	40
Туалет (кол-во)	2
Раздевалка (кол-во)	2

Спортивный зал – специализированный (игровой – баскетбол, волейбол,).

Пол – настил досками.

Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение двустороннее естественное и одностороннее искусственное: окна размещены по правой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками.

В раздевалках (для девочек, для мальчиков) вентиляция с естественным побуждением через окна. Раздевалки покрашены краской, имеются вешалки для одежды, скамейки. Санузел и раковина находятся в отдельном от раздевалок помещении.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

Гимнастическая стенка – закреплены стальными штырями.

Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены штырями.

Скамейки гимнастические размещены по длинной стороне зала.

Разметка площадки соответствует нормам (5 см).

Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты – 40 кв. м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря.

Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Спортивный зал МБОУ «В-Амонашенская СОШ»	1 шт.
2	Спортивная площадка при МБОУ «В-Амонашенская СОШ»	1 шт.
3	Щит баскетбольный с кольцом	2 шт.
4	Мяч баскетбольный	8 шт.
5	Скамейка гимнастическая	4 шт.
6	Стенка гимнастическая	3 шт.
7	Обруч	10 шт.
8	Гимнастический мат	10 шт.
9	Скакалка	10 шт.
10	Мяч набивной 1 кг	3 шт.
11	Мяч набивной 2 кг	3 шт.
12	Мяч набивной 3 кг	3 шт.
13	Теннисные мячи для метания	3 шт.
14	Конусы	15 шт.
15	Свисток судейский	2 шт.
16	Секундомер	1 шт.
17	Насос с иглой	1 шт.
18	Жилетки игровые	2 комплекта
19	Компьютер	1
20	Ноутбук	1

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В приложении А представлены контрольные нормативы по ОФП.

В приложении Б представлены нормативы по СФП для детей возрастом 13-17 лет.

Содержание программы может варьироваться с учетом склонностей и интересов учащихся, индивидуальных особенностей освоения материала и навыков практической деятельности.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
13 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
13 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Контрольные нормативы по СФП**Передачи и броски мяча.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		13	14	15-17
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методические материалы, рекомендованной педагогам

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
5. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
7. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014 г.
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
10. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
11. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
2. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.
3. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.
6. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.

Список литературы, рекомендованной для родителей

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.
3. Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения / В.Г. Будинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М., 1997.
4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М., 1983.
5. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.