Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Ветлянская средняя общеобразовательная школа» Соль- Илецкого городского округа Оренбургской области

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  методического совета  от «28» августа 2022 г.  Протокол № 1 | Утверждаю:  Директор МОАУ «Ветлянская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Андреева М.А.  Приказ № 175  от «28» августа 2022 г. |

**Дополнительная общеобразовательная физкультурно- оздоровительная программа**

**Физкультурно- спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ракишев Мажит Саинович-

педагог дополнительного образования

С. Ветлянка, 2022 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оглавление | | |
| 1 | Раздел I Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи программы | 9 |
| 1.3 | Содержание программы. | 10 |
| 1.3.1 | Учебный план | 10 |
| 1.3.2 | Содержание учебно-тематического плана | 12 |
| 1.4 | Планируемые результаты | 16 |
| 2 | Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий | 18 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 18 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 24 |
| 2.2.1 | Методическое обеспечение | 24 |
| 2.2.2 | Материально-техническое обеспечение | 24 |
| 2.2.3 | Информационное обеспечение | 24 |
| 2.3.4 | Кадровое обеспечение | 24 |
| 2.3 | Формы аттестации | 24 |
| 2.4 | Оценочные материалы | 27 |
| 2.5 | Методические материалы | 28 |
| 3 | Литература | 34 |
|  | Приложение | 36 |

**1**.**Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная физкультурно- оздоровительная программа "Баскетбол" (далее – Программа) является:

***- по уровню разработки*:** модифицированная;

***- по сроку реализации:*** краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.

***- по уровню реализации:***программа рассчитана на реализацию с детьми среднего и старшего школьного возраста.

***- по уровню освоения:*** программа является общеразвивающей, так как способствует расширению кругозора, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию творческих способностей и эстетического вкуса.

**1.1.1. Направленность программы**

**физкультурно-спортивная**

Дополнительная общеобразовательная физкультурно- оздоровительная программа «Баскетбол» имеет ***физкультурно- спортивное направление.*** «Баскетбол» ориентирован на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающиеся осваивают

Баскетбо́л — спортивная и  командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Коллективный характер данной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважением к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый игрок может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

Баскетбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического воспитания.

В процессе игровой деятельности учащиеся овладевают сложной техникой и тактикой, развивают физические качества, преодолевают усталость, боль, вырабатывают устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия по данной программе предполагают добровольность. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора.

**1.1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации**»;**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 года); приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14» санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**1.1.3. Уровни освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная физкультурно- оздоровительная программа "Баскетбол" предполагает освоение материала на *стартовом, базовом* уровнях.

*Стартовый уровень* предполагает первичное знакомство с

Теоретические знания:

-Правила поведения и меры безопасности на занятиях спортом и физической культурой.

-Простейшие упражнения на освоение техники.

-Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий физической культурой и спортом.

-Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

-Простейшие правила проведения соревнований по избранным видам спорта.

*Базовый уровень* предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся практическим навыкам и умениям.

**1.1.4. Актуальность программы**

Актуальностьсоздания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с игрой «Баскетбол» основной школы на ведение здорового образа жизни, организацию интересного досуга. Игра в баскетбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в баскетбол у воспитанников развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении дополнительной программы «баскетбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решения, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, программа направлена разрешить основную проблему – дефицит

**1.1.5. Педагогическая целесообразность**

Программа развивает личностные качества и психические процессы у учащихся. Так, например, через любовь к баскетболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, делать акцент на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через баскетбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это немаловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как баскетбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом

**1.1.6. Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе авторской программы

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. ЗданевичМ.: Просвещение 2012г.

- Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013.

- «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, «Академия, 2007»

Характерной особенностью данной программы является то, что

что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

**1.1.7. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 12-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная физкультурно- оздоровительная программа физкультурно- спортивной направленности «Баскетбол» предназначена для учащихся средних и старших классов. Программа направлена на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности (овладение счётом, основными навыками учебной деятельности, элементами теоретического мышления, простейшими навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни).

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**1.1.8. Объем и сроки освоения**

Дополнительная общеобразовательная физкультурно- оздоровительная программа «Баскетбол» разработана на 1 год обучения, 2 часа в неделю – 35 часов в год, 2 занятия в неделю по 1 часу.

**1.1.9. Формы обучения и виды занятий по программе**

1. Очные групповые занятия

2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

**Формы организации образовательного процесса – групповая.**

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 12 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

*Словесные методы:* объяснение, беседа.

*Наглядные методы:* наблюдение, демонстрация, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

*Практические приемы:* отработка техники ведения мяча, на месте и в движении;

*Репродуктивные:* учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

*Игровые:* метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап».

**1.1.10. Режим занятий**

Общее количество часов в год - 35 часов, в неделю 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 минут. В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет:

30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в баскетбол, формирование потребности ведения здорового образа жизни.

- развитие физических и психических качества, необходимых для овладения техникой и тактикой игры в баскетбол; развивать на практике двигательные качества: быстроту, ловкость, гибкость, скорость; развивать навыки общения и коммуникации в детском коллективе.

**Задачи:**

**воспитательные:**

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, решительность, выдержку, самообладание, дисциплинированность, силу воли, мужество, стойкость и патриотизм;

- формировать – навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

формировать качества личности: настойчивость, терпение, внимательность в спорте;

**развивающие:**

- укреплять спортивно- двигательный аппарат детей;

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

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор детей;

**образовательные:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом. Правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углубить и дополнить знания, умения и навыки получаемые учащимися на уроках физкультуры;

- научить технике владения мячом;

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебный план**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 01 сентября текущего учебного года | 31мая текущего учебного года | 35 | 70 | 2 аза в неделю по 1 часа |

**1.3.2.Содержание учебного плана**

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|  |  | всего | теория | практика |  |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | - | Беседа. Педагогическое  наблюдение.Входная диагностика |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | 3 | 27 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 27 | 1 | 26 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа, видеоотчет |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 8 | - | 8 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа, видеоотчет |
| 6. | Тестирование | 3 | - | 3 | Педагогическое наблюдение. Практическая работа, видеоотчет |
| **Итого:** |  | **70** | **6** | **64** |  |

**1.4. Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

**Планируемые образовательные результаты программы:**

***Личностные***

* Проявляются у детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
* Формирование здорового образа жизни.
* Воспитание умения действовать в команде.
* Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

***Метапредметные***

* Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
* Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
* Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

|  |  |
| --- | --- |
| УУД | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Знания о физической культуре | |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Личностные.коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| Физическое совершенствование | |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведе-  ния | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 1.09. | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | **Раздел 1**  Развитие баскетбола в России. Т./Б на занятиях по баскетболу | спортзал | Беседа. Педагогическое  наблюдение.  Входная диагностика/ видеоотчёт |
| 2 | сентябрь | 2.09 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | спортзал | Беседа. Педагогическое  наблюдение / видеоотчёт |
| 3 | сентябрь | 8.09 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Общая и специальная физическая подготовка | спортзал | Беседа. Тестирование/  видеоотчёт |
| 4 | сентябрь | 9.09 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Единая спортивная классификация..  ОФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 5 | сентябрь | 15.09 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 6 | сентябрь | 16.09 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 7 | сентябрь | 22.09 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Контрольные испытания.  Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 8 | сентябрь | 23.09 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами. | спортзал | Беседа. Педагогическое наблюдение / видеоотчёт |
| 9 | сентябрь | 29.09 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 10 | сентябрь | 30.09 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 11 | октябрь | 6.10 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Гигиенические основы режима труда  и отдыха юных спортсменов. ОФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 12 | октябрь | 7.10 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 13 | октябрь | 13.10 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 15 | октябрь | 14.10 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 16 | октябрь | 20.10 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 17 | октябрь | 21.10 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Взаимодействие трех игроков  - «скрестный выход». | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 18 | ноябрь | 6.11 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 19 | ноябрь | 10.11 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 20 | ноябрь | 11.11 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 21 | ноябрь | 17.11 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 22 | ноябрь | 18.11 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 23 | ноябрь | 24.11 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 24 | ноябрь | 25.11 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 25 | декабрь | 1.12 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 26 | декабрь | 2.12 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 27 | декабрь | 8.12 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с поворотом кругом.  ОФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 28 | декабрь | 9.12 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 29 | декабрь | 15.12 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | спортзал | Практическая работа  видеоотчёт |
| 30 | декабрь | 16.12 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 31 | декабрь | 22.12 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 32 | декабрь | 23.12 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ видеоотчёт |
| 33 | декабрь | 29.12 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | **Основы техники и тактики игры.** | спортзал | Беседа. Педагогическое наблюдение / видеоотчёт |
| 34 | декабрь | 30.12 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 35 | январь | 12.01 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 36 | январь | 13.01 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 37 | январь | 19.01 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 38 | январь | 20.01 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 39 | январь | 26.01 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 40 | январь | 27.01 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 41 | январь | 2.02 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.   Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 42 | Февраль | 3.02 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 43 | Февраль | 9.02 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 44 | Февраль | 10.02 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 45 | Февраль | 16.02 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 46 | Февраль | 17.02 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Контрольные испытания.  Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 47 | Февраль | 20.02 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 48 | Февраль | 24.02 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 49 | март | 2.03 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 50 | март | 3.03 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 51 | март | 9.03 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 52 | март | 10.03 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 53 | март | 16.03 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 54 | март | 17.03 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 55 | март | 30.03 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 56 | март | 31.03 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 57 | апрель | 6.04 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».  СФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 58 | апрель | 7.04 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 59 | апрель | 13.04 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 60 | апрель | 14.04 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | **Контрольные игры и соревнования**  Учебная игра | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 61 | апрель | 20.04 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 62 | апрель | 21.04 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 63 | апрель | 27.04 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Учет в процессе спортивной тренировки.  ОФП. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 64 | апрель | 28.04 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 65 | май | 4.05 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 66 | май | 5.05 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 67 | май | 11.05 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие | 1 | Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 68 | май | 12.05 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие | 1 | История развития баскетбола.  Контрольные испытания. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 69 | май | 18.05 | 16:00 – 16:40  среда | групповая / online-занятие |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| 70 | май | 19.05 | 16:00 – 16:40  вторник | групповая / online-занятие |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | спортзал | Педагогическое наблюдение. Практическая работа |
| **ИТОГО 70 ч.** | | | | | | | | |

**2.2.Условия реализации программы – 1 год**

**2.2.1. Методическое обеспечение**

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-   постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-   планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-   переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для   баскетболиста;

-   увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

-   увеличение объема тренировочных нагрузок;

-   повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскет­болистов.

**2.2.2. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал МОАУ «Ветлянская СОШ»

- спортивный инвентарь:

мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

форма баскетбольная

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая

стойки

скакалки

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

**2.2.3. Информационное обеспечение**

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

**2.2.4. Кадровое обеспечение**

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

**2.3. Формы аттестации / контроля**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 13 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Девочки** | | | | **Мальчики** | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | | **выше среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 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 |
| 13 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 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **11** | **12** | **13** |
| 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 |

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение №1 - матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании, автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.;

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;

- тестирование;

- участие в выставках, конкурсах;

- творческие проекты;

- игровые занятия.

Определяя процесс выявления результативности образовательной деятельности, необходимо отметить, что отдельные результаты работы хорошо просматриваются на выставках, конкурсах и т.д. Чтобы увидеть полную картину результатов обучения ребёнка по данному разделу дополнительной образовательной программы, проводятся зачётные занятия, на которых обучающиеся выполняют контрольные тестовые задания, включающие в себя теоретические вопросы и выполнение практических заданий. Данные зачётные занятия выявляют степень усвоения учебного материала.

**2.5 Методические материалы**

Техническое оснащение

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. 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 (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены 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;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**Дополнительная общеобразовательная программа направлена на становление следующих ключевых компетентностей:**

- *познавательная компетентность* (развитие баскетбола в России, овладение опытом самопознания);

*- коммуникативная компетентность* (владение способами презентации себя и своей деятельности, уметь принимать и передавать необходимую информацию);

- *социокультурная компетентность* (соблюдение норм поведения в окружающей среде, умение работать в коллективе).

**3. Список литературы**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2014г.)

3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)

4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)

5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.

6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.

7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)

8. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)

9. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)

10. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

11. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособиедля общеобразовательных школ.-М., 2005.-224с.

12. Николаева Н. И. Школа мяча., Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

13. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.