

**Управление образования города Калуги
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» города
Калуги**

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 105/01-08
от 30 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
спортивной секции «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 11-15

Срок реализации программы: 1 год, 34 часа

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:

Танташев Эрнест Рафаильевич,
педагог дополнительного образования

Калуга, 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Баскетбол»
Автор-составитель программы, должность	Танташев Эрнест Рафаильевич, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1» города Калуги, ул. Луговая, д.43, тел. (4842) 51-50-93
Вид программы	- по степени авторства: модифицированная - по уровню освоения – базовая
Направленность	- физкультурно-спортивная
Вид деятельности	согласно Приложению 3 данного Положения
Срок реализации программы	1 год, 34 часа
Возраст детей	от 11 до 15 лет
Название объединения	Спортивная секция «Баскетбол»
Краткая аннотация	Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	2
РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4-6
1.2. Цель и задачи программы.....	5-6
1.3. Содержание программы.....	6-10
1.4. Планируемые результаты.....	10-11
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12-18
2.1. Календарный учебный график	12-15
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации (контроля).....	15-16
2.4. Оценочные материалы.....	16-17
Список литературы.....	17-18

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Баскетбол» (Далее – Программа) предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

В результате реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы

-по степени авторства – модифицированная

-по уровню сложности - базовая

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»).
9. Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Калуги.
10. Положение МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Калуги «О дополнительном образовании», приказ от 31.09.2024 № 105-1/08-01

Актуальность программы: обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Калуги в возрасте 11-15 лет.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)

- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Состав группы, особенности набора - постоянный

Объем программы: 34 часов в год

Сроки программы: 1 год

Режим занятий: 34 часа в год, по 1 часу в неделю

Формы обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности: групповая, индивидуальная

Формы проведения занятий: комбинированное, практическое. (игровое занятие, тренировочное, обучающая игра, контрольное и т.д.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы развитие у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям; - формирование сборной команды школы по баскетболу, приобретение
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям теоретическое и практическое обучение игре в баскетбол;

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- содействие гармоническому физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Форма аттестации контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	

<p><u>Раздел I. Основы знаний</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях; - правила проведения соревнований; - методика организации самостоятельной тренировки; - самоконтроль за состоянием здоровья и физическим 	2	2		Беседа
---	---	---	--	--------

состоянием.				
<p><u>Раздел II. Общая физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости. 	8		8	
<p><u>Раздел III. Ведение мяча.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с изменением направления и скорости; - после приема мяча в движении. 	5		5	Викторина
<p><u>Раздел IV. Передача мяча.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		6	

Раздел V. 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.	7	1	6	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
Раздел VI. Техникотактические действия в защите и нападении. - при личной опеке; - при зонной защите (3-2; 2-12; 2-3); - при зонном прессинге в нападении;	6	1	5	
- использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения.				Сдача контрольных нормативов
Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования - на первенство школы; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований			Контрольная игра
Итоговое занятие	Тестирование.			
Итого:	34	4	30	

Содержание программы

Раздел I. Основы знаний (2 часа)

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.

II. Общая физическая подготовка (8 часов) 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.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

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 III. Ведение мяча (5 часов).

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».

Раздел IV. Передачи мяча (6 часов).

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»

Раздел V. Броски мяча (8 часов).

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.

Многочисленные броски набивного мяча в стену. Многочисленные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные 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 VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (7 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-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.

Техничко-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 VII. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Итоговое занятие. Тестирование

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;

- выполнять командные тактические действия в защите и нападении; - организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

-

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1	4.09	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теоретическое занятие
2	11.09	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие
3	18.09	Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие
4	25.09	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие
5	2.10	Силовая подготовка (с отягощениями)	1	Тренировочное занятие
6	9.10	Развитие общей и	1	

		специальной выносливости		
7	16.10	Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие
8	23.10	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие
9	13.11	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие
10	20.11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	Тренировочное занятие
11	27.11	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Тренировочное занятие
12	4.12	Ведение мяча с обводкой соперника	1	Тренировочное занятие
13	11.12	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	1	Тренировочное занятие
14	18.12	Ведение мяча с выполнением обманных движений	1	Тренировочное занятие
15	25.12	Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	1	Теоретическое занятие
16	15.01	Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	Обучающее занятие
17	22.01	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	1	Тренировочное занятие

18	29.01	Передачи одной рукой	1	Тренировочное
----	-------	----------------------	---	---------------

19	5.02	от плеча Передачи одной рукой в движении	1	Тренировочное занятие
20	12.02	Навесная (кистевая) передача партнеру	1	Тренировочное занятие
21	19.02	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	Тренировочное занятие
22	26.02	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	Тренировочное занятие
23	05.03	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие
24	12.03	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	1	Обучающая игра
25	19.03	Броски в движении и с двух шагов	1	Тренировочное занятие
26	26.03	Штрафные броски и броски с дальней дистанции	1	Тренировочное занятие
27	2.04	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие
28	9.04	Броски в движении и в прыжке с отклонением	1	Тренировочное занятие
29	16.04	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие
30	23.04	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие

31	30.04	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	1	Тренировочное занятие
32	7.05	Индивидуальные действия при личной опеке	1	Тренировочное занятие
33	14.05	Командные действия при зонной защите	1	Тренировочное занятие
34	21.05	Итоговое занятие. Тестирование	1	Контрольное

2.2 Условия реализации программы Материально-материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

п/п	№	Оборудование и инвентарь	Количество
1.		Щит баскетбольный с кольцом	2 шт
2.		Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт
3.		Мяч баскетбольный	15 шт
4.		Скамейка гимнастическая	4 шт
5.		Стенка гимнастическая	4 шт
6.		Обруч	10 шт
7.		Гимнастический мат	6 шт
8.		Скакалка	16 шт
9.		Мяч набивной 1 кг	5 шт
10.		Мяч набивной 2 кг	5 шт
11.		Мяч набивной 3 кг	5 шт
12.		Конусы	20 шт
13.		Свисток судейский	2 шт
14.		Насос с иглой	1 шт
15.		Жилетки игровые	2 комплекта
16.		Компьютер	1 шт

Информационное обеспечение

- Видео подборка, методическая литература

Кадровое обеспечение

Занятия проводит учитель физической культуры, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике Танташев Э.Р.

-2.3. Формы аттестации

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4. Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла. В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Номер п/п	Тесты	Класс	Мальчики	Девочки
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11
		7	8,8	9,8
		8	8,5	9,5
		9	8,4	9,4
2.	Челночный бег	5-6	8,6	9,0
		7	8,3	8,6

	3х10м с ведением мяча (сек).	8	8,1	8,5
		9	8,0	8,5
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5
		7	5	5
		8	6	6
		9	6	6
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5
		7	6	6
		8	7	7
		9	8	8
5.	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	5-6	19	18
		7	20	19
		8	21	20
		9	22	20
6.	Прыжок вверх с места с махом руками, см	5-6	35	30
		7	37	32
		8	40	35
		9	44	39

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.

Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Индивидуальный учебный план. Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и в порядке, локальными нормативными актами

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.