

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа
имени К.А. Ложкина»

Принято:
на педагогическом совете
№ 12 от 19.06.2023 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Заречномедлинская СОШ»
_____/Л.Я. Владыкина/
« ____ » _____ 2023г.
Приказ № 91 от 19.06.2023 г

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа
ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ
физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: 13 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Тутаева А.А.,
педагог дополнительного
образования

д. Заречная Медла
2023 год.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оранжевый мяч» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, допущенной министерством образования и науки Российской Федерации (Москва «Просвещение» 2016г.)

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р, Приказом просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. № 196, Федеральным законом «О физической культуре и спорту» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ, Уставом МБОУ «Заречномедлинская СОШ» локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Уровень программы - базовый.

Занятия построены таким образом, что идет формирование разумного, рефлексивного человека, не воспринимающего слепо набор некоторых деклараций, а способного к их критическому рассмотрению, человека, способного анализировать свои действия и действия других людей. Человека, способного к коррекции своего поведения, его организации и планированию в изменяющейся ситуации, нахождению себя в новых и непростых условиях жизни, обладающего логическим мышлением.

Новизна программы. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействуют на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Отличительной особенностью программы является: упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. В поэтапном освоении предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

В методике индивидуального подхода к каждому ребенку при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

Вариативность, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории

В программе предусмотрена возможность обучения по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы, а также построение индивидуальной образовательной траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка.

Организация учебного процесса осуществляется с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Интегрированность, преемственность, взаимосвязь с другими типами образовательных программ

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 13-15 лет

Состав группы (количество человек)

Количество обучающихся в объединении 10-15 человек

Объем программы

72 часа

Сроки реализации программы.

программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год, 36 недель

Формы и режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 2. Периодичность – 2 раз в неделю.

Формы и методы реализации программы:

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий.

Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

Задачи:

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- способствовать укреплению здоровья;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Планируемые результаты.

- **Личностные результаты:** знать историю развития баскетбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.
- **Метапредметные** - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные** - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы:

мониторинг, организация турнира.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		Опрос, собеседование, тест- задания
1.1.	Возникновение и развитие баскетбола	1	1		
1.2.	Соблюдение правил безопасности	1	1		
1.3.	Терминология, техника и тактика игры	1	1		
1.4.	Правила игры	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	25		25	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	Тестирование
4.	Техническая подготовка	16		16	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	6		6	Наблюдение
6.	Игровая подготовка	5		5	Наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	6		6	
ИТОГО		72	4	68	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теория (4 часа)

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная).
Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

3. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; её значения для роста спортивного мастерства.

4. Правила игры. Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч.

Практика (68 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП - 25 ч.)

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

1. Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

5. Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

6. Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

7. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

8. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

9. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, наспину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

10. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Челночный бег.

11. Упражнения типа «полоса препятствий»:

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

13. Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Баскетбольные салки» и др.

Специальная физическая подготовка (СФП-10 ч.)

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство баскетболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Обуровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, волейбольного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

3. Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка. (16 ч.)

1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.

3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу.

4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.

Тактическая подготовка. (6 ч.)

1. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для

получения мяча. Атака корзины.

2. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.

Игровая подготовка. (5 ч.)

Подвижные игры с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра, игра баскетбол упрощенным виде. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «баскетбольные салки», «вызовномеров»).

Спортивные соревнования (6 ч.)

Организация и проведение спортивных соревнований. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / 1 год обучения	
сентябрь	1	У	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Игровая подготовка.
	2	У	ОФП. Техническая подготовка.
	3	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.
	4	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
октябрь	5	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	6	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	7	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	8	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
ноябрь	9	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	10	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	11	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	12	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	13	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
декабрь	14	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	15	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	16	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	17	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка

январь	18	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	19	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	20	У	СФП. Спортивные соревнования
февраль	21	У	СФП. Спортивные соревнования
	22	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	23	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	24	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
март	25	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	26	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	27	У	СФП. Спортивные соревнования
	28	У	СФП. Спортивные соревнования
апрель	29	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	30	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	31	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	32	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
май	33	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	34	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	35	К	Итоговая аттестация. Теоретические знания
	36	К	Итоговая аттестация. Практические испытания
Всего недель	36		
Часов в неделю	2		
Кратность в неделю	1		
Всего часов	72		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными корзинами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи – на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);

- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 4 шт;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 шт.

Информационное обеспечение

Компьютер, видеоматериалы

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам товарищеских встреч, соревнований внутри группы и между классов.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений			
		мальчики		девочки	
		9-10	11-12	9-10	11-12
1	Бег 30 м. (с)	5,1-6,5	4,9-5,8	5,2-6,5	5,0-6,0
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,6-9,5	8,3-9,0	9,1-10,4	8,8-9,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160-185	165-200	155-170	155-190

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин.)	30-40	36-46	26-36	30-40
---	--	-------	-------	-------	-------

Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений			
		юноши		девушки	
		9-10	11-12	9-10	11-12
1	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	2-3	4-5	2-3	4-5
2	Передача мяча с отскоком об стенку (количество раз за 30 сек.)	15-18	18-20	10-15	15-20
3	Штрафные броски (из 10 раз)	4-5	6-8	4-5	6-8

Тест на знание теоретической части игры

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?
а) 4; б) 5; в) 6.
2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?
а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.
3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?
а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.
4. Ведение выполняется) одной рукой;
б) поочередно двумя руками;
в) одновременно двумя руками.
5. Что называется зоной нападения?
а) половина поля под кольцом соперника;
б) половина поля под своим кольцом; в) центральная часть поля;
г) место за пределами площадки у судейского столика.
6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
а) опорная нога не была оторвана от пола; б) опорная нога была оторвана от пола;
в) не важно отрывалась ли опорная нога.
7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? а) Разрешается;
б) не разрешается;
в) разрешается под собственную ответственность.
8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
а) только тренер команды;
б) только главный тренер и капитан;
в) любой игрок, находящийся на площадке.
9. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
10. Победителем встречи является команда:
а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
12. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
13. **Запасными игроками считаются те, которые:** а) сидят на скамейке запасных; б) выходят на замену; в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
14. **Какое количество замен разрешается делать во время игры?** а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
15. **Сколько времени дается на ввод мяча в игру?** а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Высокий уровень 11-15 баллов	Средний уровень 6-10 баллов	Низкий уровень до 5 баллов
---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

**Дидактический материал
техническое оснащение занятий.**

Примерный перечень оборудования.

- Мячи баскетбольные – 12 шт.
 - Щиты баскетбольные – 4 шт.
 - компьютер – 1 шт.
 - скакалки – 12 шт.
 - конусы – 12 шт.
 - секундомер – 1 шт.
 - свисток 1шт.
 - маты -4 шт.
 - тактическая доска – 1 шт.
-

№ п/п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактические материалы
1	Теоретическая подготовка	Метод инструктажа, словесный, наглядный	Беседа, просмотр фильма	Технология индивидуализации и обучения. технология коллективного взаимообучения.	Компьютер, проектор
2	ОФП	Словесный, наглядный, игровой	Практические упражнения. Игровые задания.	Технология индивидуализации и обучения. технология коллективного взаимообучения.	Мячи, скакалки, маты,
3	СФП	Словесный, наглядный, практический, игровой	практические упражнения. Игры	Технология индивидуализации обучения	Баскетбольные мячи, конусы, баскетбольные щиты с кольцами
4	Техническая подготовка	Словесный, наглядный, практический, игровой	Практические упражнения. Игровые задания.	Технология проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения	Баскетбольные мячи, конусы, баскетбольные щиты с кольцами
5	Тактическая подготовка	Словесный, наглядный, проблемный	Изучение тактических схем. Практические игровые задания	технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология	Тактическая доска. компьютер
6	Игровая подготовка	Практический, игровой	Двухсторонняя игра. Правила игры. Судейство	технология коллективного взаимообучения	Мячи баскетбольные, свисток
7	соревнования	Практический, соревновательный	Соревновательный опыт	технология коллективного взаимообучения	Тактическая доска
8	Итоговое занятие	соревновательный	Практические задания. Теоретические задания (тесты)	технология индивидуализации обучения,	Тесты, ручки, конусы, мячи, секундомер, рулетка.

Метапредметные результаты:

Овладение способностью ставить перед собой цель, находить способы ее осуществления:

3 балла – Обучающийся ставит перед собой цель. Находит различные способы для достижения поставленной цели.

2 балла – Обучающийся ставит перед собой цель, но не всегда находит способы для ее достижения.

1 балл – Не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели.

Умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов

3 балла – Умеет найти кратчайший и простейший путь для достижения результата.

2 балла – Умеет достичь результат, но часто выбирает сложные и неэффективные варианты.

1 балл – Не может без помощи найти эффективный вариант

Умение понимать причины успеха/неуспеха.

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений:

3 балла – Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

Предметные результаты.

Правила игры в баскетбол:

3 балла – знает все правила, не допускает ошибок

2 балла – знает практически все правила, но при этом допускает незначительные ошибки

1 балл – плохо знает правила и часто допускает ошибки

Правила проведения соревнований:

3 балла – Знает правила проведения соревнований и соблюдает их.

2 балла – Знает правила проведения соревнований, но не всегда их соблюдает.

1 балл – Плохо знает правила проведения соревнований и не выполняет их.

Выступление в роли игрока и судьи:

3 балла – Выступает на соревнованиях как в роли игрока, так и помогает судьям.

2 балла – Выступает на контрольных турнирах и соревнованиях в роли игрока, ошибается при помощи судьям

1 балл – Совершает ошибки в роли игрока, не может помочь судьям.

Владение навыками техники игры:

- 3 балла – Хорошо владеет навыками техники игры.
- 2 балла – Хорошо владеет навыками техники игры, ошибается в названиях.
- 1 балл – Плохо владеет навыками техники игры, не знает определений.

Владение навыками тактики игры:

- 3 балла – Хорошо владеет навыками тактики игры.
- 2 балла – Хорошо владеет навыками тактики игры, ошибается в выборе тактических действий.
- 1 балл – Не может без помощи принять решение, пассивен.

Личностные результаты:

Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

- 3 балла – во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации
- 2 балла - во время игр не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации
- 1 балл – во время игр часто создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации

Развитие игрового мышления.

- 3 балла – Во время игры совершает обдуманные действия, не торопится, следит за действиями соперника
- 2 балла - Во время игры совершает обдуманные действия, но торопится и совершает ошибки, не всегда следит за действиями соперника
- 1 балл – Во время игры часто совершает необдуманные действия, постоянно торопится, не следит за действиями соперника

Развитие способности анализировать и делать выводы

- 3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее
- 2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.
- 1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

Наличие мотивации к работе на результат

- 3 балла – мотивирован на результат, стремится к повышению уровня игры, побеждает.
- 2 балла – мотивирован на результат, не хватает терпения, совершает ошибки, входит в число призеров.
- 1 балл – стремится к повышению результата, боится играть с сильным соперником, не может проигрывать.

Список литературы

Литература для учащихся

- 1.Белая Н.А. Ещё раз о массаже / Н.А. Белая. - М.: Знание . 1977.
- 2.Будинская П.П. Общеразвивающие упражнения / П.П. Будинская. - М.: Просвещение 1990.

3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры / А.В.Кенеман. - М.: Просвещение 1988.
4. Кунянский В.А. Баскетбол, о судьях и судействе / В.А.Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс. 2002
5. Ковалёв В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение 1986

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://www.sports.ru>
2. www.minsport.gov.ru
3. www.russiabasket.ru

Рабочая программа воспитательной работы

1.1 Особенности воспитательной работы.

На занятиях дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно

грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Воспитание в учреждении рассматривается как:

- социальное взаимодействие педагога и обучающегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом,
- формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения,
- является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Так же воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении. Из анкетирования удовлетворенностью образовательными услугами нами определено, что ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

Цель и задачи воспитания

Цель: личностное развитие обучающихся.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) *использовать социокультурное и интернет - пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;*
- 2) *обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;*
- 3) *приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;*
- 4) *воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;*
- 5) *организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.*

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательная работа интегрирована в учебный процесс, реализуется на учебных занятиях и массовых мероприятиях и строится по семи направлениям: патриотическое, правовое, духовно – нравственное, экологическое, здоровый образ жизни, основы безопасности жизнедеятельности,

профориентация.

Патриотическое: это мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения. Формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигов героя.

- Тематические беседы, экскурсии, просмотр фильмов патриотического содержания. Знакомство с историей и культурой Удмуртии и Дебесского района, фольклором.
- Знакомство с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, с обязанностями гражданина.
- Экскурсии по историческим и памятным местам.
- Конкурсы и спортивные соревнования.
- Встречи с ветеранами и военнослужащими.
- Участие в Акциях «Бессмертный полк», «Окна Победы», «Сад Победы» и др.
- Участие в конкурсах: на знание истории государственной символики РФ и УР «Овеянные славою флаг наш и герб», «Моя малая Родина: природа, культура, этнос», «Во славу Отечества», «Рождественские чтения» и др.

Духовно-нравственное: это мероприятия, направленные на гармоничное духовное развитие личности, пропаганду культурно-исторических традиций. Формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

- Дела благотворительности, милосердия, оказание помощи нуждающимся, забота о животных, живых существах, природе.
- Участие в Весенней неделе добра, благотворительных концертах.
- Общение со сверстниками противоположного пола в учёбе, общественной работе, отдыхе, спорте, подготовка и проведение бесед о дружбе, любви, нравственных отношениях.
- Расширение опыта позитивного взаимодействия в семье - беседы о семье, о родителях и прародителях, открытые семейные праздники, выполнение и презентация совместно с родителями творческих проектов.
- Знакомство с деятельностью традиционных религиозных организаций.
- Участие в проектах социальной реабилитации детей с ОВЗ.
- Ключевое дело «День Друга»: выставка фотографий домашних питомцев обучающихся; викторины, стенгазеты, фотоколлажи, посвященные домашним питомцам. Это дело позволяет детям освоить нормы гуманного поведения «человек – животное», узнать о преданности питомцев и о необходимости брать на себя ответственность за них.

Экологическая культура: это мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности.

- Краеведческая, поисковая, экологическая работа в местных и дальних туристических походах и экскурсиях, путешествиях и экспедициях.
- Участие в деятельности детско-юношеских общественных экологических организаций.
- Участие в экологических выставках, акциях («День птиц», «Покормите птиц зимой» и др.

Здоровый образ жизни: это мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек. Традиционные мероприятия:

- Беседы, просмотры учебных фильмов, игровые и тренинговые программы, занятия и мероприятия о здоровье, здоровом образе жизни.

- Беседы с педагогами, психологами, мед. работниками, родителями о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
- Профилактика вредных привычек, зависимости от ПАВ - дискуссии, тренинги, ролевые игры, обсуждения видеосюжетов и др.
- Проведение походов, соревнований.
- Эмоциональные разрядки.

Правовое:

- Акции «Номер телефона доверия в моем мобильнике», «Дети против коррупции», Игра – квест «Толерантность».
- Работа стенда «Правовой уголок», стенда по профилактике экстремизма с указанием рубрик: «Правовые основы детям», «Мы разные, но равные».
- Размещение на сайте, стенде информации о правах и обязанностях обучающихся (из Устава) и др.

Основы безопасности жизнедеятельности: это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе.

- Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма.
- Проведение вводных и внеплановых инструктажей по ТБ, ПДД, ПБ,
- Беседы «Когда родителей нет дома», «Безопасная дорога» и др.
- Беседы о безопасности в сети интернет.

Профориентация. Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни. Общественно полезная деятельность, создание игровых ситуаций по мотивам различных профессий, занятие народными промыслами, природоохранная деятельность, работа в творческих и учебно-производственных мастерских, трудовые акции, встречи и беседы с интересными успешными людьми.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.
- Культура организации своей деятельности.
- Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.
- Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов.
- Знание и выполнение профессионально-этических норм.
- Понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).
- Профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания детей о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной детям профессиональной деятельности;
- Экскурсии на предприятия, организации, дающие детям начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе.

- Регулярное информирование родителей об успехах их детей через социальную сеть ВКонтакте в сообществе «Заречномедлинская СОШ».

- Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей через социальную сеть ВКонтакте в родительских веб – чатах.
- Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
- Организация родительских собраний.
- Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.
- Организация мастер – классов, открытых занятий и других событий.

Цикл дел «Персональная выставка» предполагает организацию в течение года персональных выставок творческих работ детей. Это выставки фотографий, рисунков, картин, поделок из различного материала, поделок из Лего и т.п. Такого рода выставки помогут ребенку преодолевать застенчивость, проявлять инициативу, научат правильно отвечать на похвалы и принимать благодарности, разумно реагировать на критику и пожелания, со вниманием относиться к работам других детей и корректно высказывать свое мнение о них.

Показатели результативности:

Уровень сформированности российской идентичности.

Уровень сформированности общекультурных, коммуникативных, социально – трудовых, здоровьесберегающих, информационных, командных, креативных, компетенций, компетенций личностного самосовершенствования.

Уровень социальной активности обучающихся.

Уровень сформированности потребности в ведении здорового образа жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Дела, события, мероприятия
Патриотическое направление (формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигам героя).			
1	7 декабря		Беседа и просмотр презентации на тему «Знаменитые люди Удмуртии»
2	10 мая		Беседа на тему День Победы
Правовое направление (уважение к закону и правопорядку).			
3	23 ноября		Беседа на тему «Права и обязанности гражданина РФ» Просмотр видеоролика. В рамках Всемирного дня ребенка. Дня правовой помощи детям.
Здоровый образ жизни (Мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек)			
4	6 апреля		Беседа с игровыми элементами на тему «Здоровый образ жизни» «Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения» В рамках Всемирного дня здоровья.
Духовно - нравственное направление (формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ)			
5	15 февраля		Беседа на тему «Что такое добро». В рамках Дня проявления доброты.
Экологическое			

(бережное отношение к природе и окружающей среды).			
6	29 марта		Беседа «Мусор». В рамках Дня защиты Земли.
Основы безопасности жизнедеятельности. (Это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе. Профилактическая работа противодействия экстремизму)			
7	14 сентября		Беседа на тему «Безопасный путь от дома до школы» Просмотр видеоролика «Безопасная дорога». Дети рисуют безопасный маршрут их следования от дома до школы.
Работа с родителями. (собрание, мастер –класс, открытое занятие, экскурсия на производство).			
8	28 сентября		Собрание на тему «Безопасность детей в сети интернет». Повестка: Анкета для родителей на тему «Удовлетворённость посещением кружка». Разное.
Профориентация (подготовка к сознательному выбору профессии, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни)			
10	12 января		Беседа на тему «Современные профессии»

**Анкета для родителей
«Удовлетворенность качеством результатов воспитательной работы»**

№	Вопросы	Да	Не совсем	Нет
1	Удовлетворены ли Вы качеством воспитательных результатов Вашего ребенка			
1.1	Уровнем знаний, умений и навыков ребенка: в процессе учебно-тренировочных занятий. Ваш ребенок приобрел различные знания, умения и навыки, необходимые ему в дальнейшей жизни			
1.2	Уровнем его индивидуальных способностей			
1.3	Личными достижениями ребенка на соревнованиях			
2	Удовлетворены ли Вы качеством воспитательного процесса Вашего ребенка			
2.1	Организацией досуговых мероприятий в учебно-тренировочной группе			
2.2	Содержанием и качеством проводимых мероприятий: мероприятия, проводимые педагогом интересны Вашему ребенку, он посещает их с удовольствием			
2.3	Организацией индивидуального подхода: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка, помогает преодолевать трудности, развивать его способности			
2.4	Организацией мероприятий, помогающих выявлять и развивать интересы, способности, таланты Вашего ребенка: Ваш ребенок регулярно принимает участие в соревнованиях.			

2.5	Организацией взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся: педагог информирует родителей о результатах и достижениях ребенка			
3	Удовлетворены ли Вы качеством условий воспитательной деятельности			
3.1	Оформлением помещений для занятий в кружках и секциях			
3.2	Материально-техническим оснащением тренировочной деятельности: в школе имеется оборудование, инвентарь для занятий тренировочной деятельностью			
3.3	Психологическим климатом в учебно-тренировочной группе: Ваш ребенок чувствует себя комфортно в коллективе			
3.4	Отношением педагога к Вашему ребенку			

За каждый ответ «да» зачтите 2 балла, за «не совсем» – 1 балл, за «нет» – 0 баллов. Вычислите сумму баллов. Чтобы определить удовлетворенность родителя качеством воспитательной деятельности.

- 22–18 балла – высокий уровень;
- 17–11 баллов – средний уровень;
- 10–0 баллов – низкий уровень.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
2. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.
3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
4. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996 г.
5. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. М:Советский спорт, 2008г.
7. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
8. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
9. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.10 «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988,
12. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986,

Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977,
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988.
4. Куныанский В.А. «Баскетбол, о судьбах и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002
5. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986.
6. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992
7. Гольберг Н.Д. «Особенности организации питания на этапе базовой подготовки»
// «спорт в школе» 2008, №11
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении баскетболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5, № 2
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988
12. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://www.sports.ru>
2. www.minsport.gov.ru
3. www.russiabasket.ru