


Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31
имени Героя Советского Союза А.М. Ломакина»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 31 имени А.М.Ломакина»
(протокол № 10 от 31.05. 2023г.)
 /В.А.Болокина/

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 31
имени А.М.Ломакина»
(приказ № 33-З от 31.05. 2023 г.)
/Г.Г.Токарева/



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся 12 – 15 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель
Карцев Владимир Валерьевич
Педагог дополнительного
образования

Г.Курск, 2023 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629
«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 31 имени А.М.Ломакина»
(протокол № 10 от 31.05 2023г.)

 /В.А.Болокина/

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 31
имени А.М.Ломакина»
(приказ № 73 от 31.05 2023 г.)

 /Т.Г.Токарева/



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Оценочные материалы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Методические материалы.....	18
2.5. Условия реализации программы.....	20
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	20
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам.....	23
4.2. Список литературы, рекомендованной родителям.....	23
4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам.....	23
4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям.....	23
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Баскетбол»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31 имени А.М. Ломакина», утвержден приказом №1320 от 25.12.2015;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31 имени А.М. Ломакина» (утверждено приказом №2-3/1 от 12.01.2021);
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (утверждено приказом №2-3/1 от 12.01.2021).

Направленность программы. Программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на решение одной из задач, поставленных Концепцией развития образования детей до 2030 года – «создание новых мест для

увеличения количества обучающихся в системе дополнительного образования детей...», реализуется в рамках регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область).

Исходя из задач Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, на занятия по баскетболу доступны всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – баскетбол определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительные особенности программы: игровая и соревновательная деятельность.

Соревновательное противоборство баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присутствующих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков.

Уровень программы. Программа «Баскетбол» – стартового уровня. Учебный материал образовательных областей дополняет и расширяет мировоззренческие представления детей, формируя целостное мировосприятие.

Адресат программы. Программа адресована для учащихся в возрасте от 14 до 17 лет. Признаком возраста 14-17 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Срок реализации и объем программы. Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения – очная.

Язык – русский.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма проведения занятий - очная.

Принципы образовательной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самоценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;

- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий баскетболом.

Задачи:

образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;

воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

1.3. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся овладеют умениями:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных мероприятиях;
- умение подчиняться разным правилам и социальным нормам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- способность к волевым усилиям;
- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие);
- дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность;
- потребность слушать и слышать наставника;
- трудолюбие, аккуратность.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Истории развития волейбола в России.	1	1		Анкетирование
2.	Стойка игрока, перемещения	5	1	4	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3.	Передачи мяча	7	1	6	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	Подбор мяча и перехват	5	1	4	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	Ведение мяча	9	1	8	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6	Броски мяча в корзину	10	2	8	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7	Индивидуальные тактические действия в защите	4	1	3	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра
8	Индивидуальные тактические действия в нападении	4	1	3	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра
9.	Физическая подготовка	В процессе занятия			Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра
10	Двусторонняя игра	7	1	6	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра, промежуточный тест
11	Групповые тактические действия в защите и нападении	5	2	3	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра
12	Командные тактические действия в защите и нападении	5	2	3	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра
13	Подвижные игры и эстафеты	7	1	6	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра
14	Судейская подготовка	3	1	2	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра
	ВСЕГО	72	16	56	

1.4.2. Содержание учебного плана

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовительные упражнения

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.

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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой 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.

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 вися; различные сочетания этих движений.

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).

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. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении

без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовка

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности.

Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноконцовок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа № 1	1 год обучения			36	72	72			Декабрь, май

2.2. Оценочные материалы

При зачислении ребёнка на программу проводится мониторинг готовности. Целью входного мониторинга является выявление имеющихся знаний, практических навыков ребёнка на данном этапе развития, а также уровень его готовности к обучению по данной программе.

Формы мониторинга готовности: собеседование, задания на выявление имеющихся практических навыков.

Результаты мониторинга готовности к освоению программы вносятся в таблицу.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент или нет (Таблица 3).

Результаты мониторинга помогают спланировать дальнейшую работу по возможной корректировке содержания программы, а также мероприятия по разработке индивидуальных образовательных маршрутов.

Входной мониторинг даёт объективную информацию, позволяющую определить степень готовности ребёнка к обучению по данной программе.

Таблица 3

№	Ф.И. ребенка	Правила оказания первой помощи	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	Выполнять физические упражнения для развития физических навыков	Навыки коллективной работы	Работа со специальным оборудованием
1	Иванов Иван	+	С помощью педагога	+	+	Недостаточно развито

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 2 раза в год.

Уровень освоения программного материала за 1 полугодие, а также учебный год определяется по результатам выполнения контрольных заданий.

Результаты вносятся в карту уровня освоения программного материала ребенком.

Данные заносятся с помощью знаков «+» или «-», что означает, проявляется этот компонент качества или нет. (Таблица 4). В итоге подсчитывается количество знаков «+» и «-» и выводится уровневый показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты качества отмечены знаком «+». «Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+». «Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «-». Результаты вносятся в протоколы аттестации.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Все результаты, полученные в ходе аттестации за год, вносятся в таблицу «Мониторинг динамики». (Приложение 3)

Таблица 4

№	Ф.И. ребёнка	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
1		+	+	+

2.3. Формы аттестации

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Таблица 5

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22

3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы физической подготовки

Таблица 6

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 10х3	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	200/ 180	7.7	4.5	3.50.
4	195/ 170	8.0	4.7	4.00.0
3	180/150	8.2	5.0	4.20.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды и методы контроля:

Входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся. Для этого вида контроля используются методы: устные (фронтальный опрос, беседа).

Текущий, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы: письменные, практические, индивидуальные, наблюдения.

Тематический. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела. Имеет целью систематизацию знаний. Используются следующие методы: практические; индивидуальные и фронтальные; - комбинированные.

Итоговый. Проводится по результатам учебного года. Это могут быть выступления учащихся с докладами по теме исследования, работа в роли экскурсоводов на передвижных выставках и в музее колледжа.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения;
- всесторонность (теория, практика);
- дифференцированный подход.

2.4. Методические материалы

Педагогические технологии. На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии продуктивного обучения;
- игровые технологии;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения. В процессе реализации программы применяется ряд

- методов и приёмов:
- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (ознакомление, развитие и закрепление знаний, умений и навыков, необходимых в работе);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);

- метод контроля и самоконтроля.

методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

Дидактические материалы. Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в бакетболе.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2.	Техническая подготовка баскетболиста	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3.	Игровая подготовка	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.5. Условия реализации программы

Необходимая материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку баскетбольного поля, баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи (12-15 штук).

Дополнительное оборудование и инвентарь:

- гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

Кадровое обеспечение программы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием в рамках его должностных обязанностей.

Для успешной реализации образовательного процесса необходимо сотрудничество со следующими специалистами: педагог-психолог (для проведения мониторингов детского развития, в течение всего учебного года для проведения занятий, направленных на психологическую разгрузку обучающихся, создание положительного психологического климата в детском коллективе).

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Цель и задачи воспитательной работы

Цель: овладение представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения, приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи:

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- развивать эстетические чувства детей, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации, приобщить детей воспитанников к искусству и художественной литературе.

В систему воспитательной работы по программе входят блоки:

- «Социально – коммуникативное развитие», которое представлено следующими направлениями: социализация, развитие общения, нравственное воспитание; ребенок в семье и сообществе; самостоятельность, трудовое воспитание; формирование основ безопасности.

- «Познавательное развитие».

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

- «Речевое развитие».

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря.

- «Художественно-эстетическое развитие».

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру.

- «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, таких как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Результатом воспитательной работы можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

4. Список литературы

4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам:

1. Баскетбол Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва .
2. Голомазов В.А. Баскетбол в школе.
3. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры.
4. Колодиницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.
7. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей».
8. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика».
9. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре».

4.2. Список литературы, рекомендованной родителям

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.
2. Стороженко А.Ф. «Играем в баскетбол».
3. Гомельский В. «Как играть в баскетбол».
4. Ремчукова Н. «Детский баскетбол»

4.3. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные педагогам

1. <http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html> (развитие физических качеств детей)
2. Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/457717>

4.4. Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные родителям

1. <http://www.basketball.ru>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%do%a5%do%be%d1>

Календарно-тематическое планирование

Таблица 7

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Виды контроля
1			Основы истории развития баскетбола в России. Техника безопасности.	1	проблемная лекция	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
2			Стойка игрока, перемещения в стойке	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3			Правила остановки, опорная нога, повороты	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4			Прием и передача мяча на месте	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5			Приём и передача мяча после перемещения	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6			Передача мяча в движении	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7			Ведение мяча в высокой, низкой стойке	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

8			Ведение мяча с ускорением, с остановкой	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
9			Ведение мяча с изменением направления движения	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
10			Ведение мяча правой, левой рукой	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
11			Подвижные игры	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
12			Эстафеты с элементами баскетбола	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
13			Двусторонняя игра	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
14			Бросок мяча из-под корзины с места	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
15			Бросок мяча из-под корзины с двух шагов	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

16			Бросок в корзину после остановки	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
17			Бросок в корзину после получения передачи	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
18			Штрафной бросок	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
19			Средний бросок	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
20			Дальний бросок	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
21			Подбор мяча, перехват	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
22			Двусторонняя игра	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
23			Индивидуальные действия в атаке	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

24			Индивидуальные действия в защите	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
25			Групповые действия в атаке и защите	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
26			Командные действия в атаке и защите	2	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
27			Судейская подготовка	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
28			Стойка игрока, перемещения в стойке	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
29			Правил остановки, опорная нога, повороты	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
30			Прием и передача мяча на месте	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
31			Приём и передача мяча после перемещения	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

32			Передача мяча в движении	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
33			Ведение мяча в высокой, низкой стойке	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
34			Ведение мяча с ускорением, с остановкой	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
35			Ведение мяча с изменением направления движения	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
36			Ведение мяча правой, левой рукой	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
37			Подвижные игры	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
38			Эстафеты с элементами баскетбола	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
39			Двусторонняя игра	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

40			Бросок мяча из-под корзины с места	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
41			Бросок мяча из-под корзины с двух шагов	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
42			Бросок в корзину после остановки	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
43			Бросок в корзину после получения передачи	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
44			Штрафной бросок	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
45			Средний бросок	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
46			Дальний бросок	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
47			Подбор мяча, перехват	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

48			Индивидуальные действия в атаке и защите	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
49			Групповые действия в атаке и защите	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
50			Командные действия в атаке и защите	1	Тематическая дискуссия/ практические занятия/ Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
51			Двусторонняя игра	1	Учебная игра/ Контрольное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Зачет, тестирование, школьная игра.
ИТОГО				72			

Критерии определения уровня освоения обучающимися программы

Таблица 8

№ п/п	Уровень освоения	Критерии
1.	<p>Низкий уровень - обучающиеся в основном усвоили:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся достаточно знают:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся полностью представляют:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • технику безопасности на занятиях по волейболу; • характеристику игры; • гигиенические правила занятий физическими упражнениями; • основные приёмы самоконтроля; • особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания; • правила оказания первой помощи; • способы сохранения и укрепление здоровья; • основы развития познавательной сферы; • свои права и права других людей; • влияние здоровья на успешную учебную деятельность; • значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

2.	<p>Низкий уровень - обучающиеся могут с помощью педагога:</p> <p>Средний уровень - обучающиеся могут уверенно:</p> <p>Высокий уровень - обучающиеся могут свободно:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; • выполнять физические упражнения для развития физических навыков; • заботиться о своем здоровье; • применять коммуникативные и презентационные навыки; • оказывать первую медицинскую помощь при травмах; • находить выход из стрессовых ситуаций; • принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; • адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; • отвечать за свои поступки; • отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
----	---	--

3.	<p>Низкий уровень недостаточно развиты:</p> <p>Средний уровень достаточно развиты:</p> <p>Высокий уровень уверенно развиты:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательная активность, творческая фантазия, изобретательность; - способы умственной деятельности как основы мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, аналогия); - познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие, воображение); - наглядно-образное мышление, основы аналитического, логического, абстрактного, пространственного, связного, дивергентного видов мышления; - интерес к предметам и явлениям окружающей действительности; - способность отражать наблюдения и впечатления в разных видах учебно-игровой творческой деятельности; - стремление к взаимодействию и сотрудничеству. основы волевых проявлений и преодоление импульсивности; - основы поведенческого самоконтроля в учебном процессе; - дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, организованность; - потребность слушать и слышать педагога; - трудолюбие, бережливость, аккуратность; - жизнерадостность, оптимизм, скромность, дружелюбие, бесконфликтность; - заботливость, сочувствие, эмоциональная отзывчивость; - взаимоуважение, стремление оказывать помощь и поддержку; - эстетическое восприятие окружающей действительности; - нравственные представления, социальные и культурные нормы поведения в общественно-бытовых отношениях.
----	--	--

Мониторинг динамики

образовательно-предметных и личностных результатов обучения школьников
по программе «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год

Группа ____

№ п/п	Результаты Обучающиеся	Образовательно-предметные						Личностные				
		Теория			Практика							
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		

1 – Входная диагностика

2 – Диагностика за I полугодие

3 – Диагностика за II полугодие

Низкий уровень



Недостаточно проявлены

Средний уровень



Достаточно проявлены

Высокий уровень



Уверенно проявлен