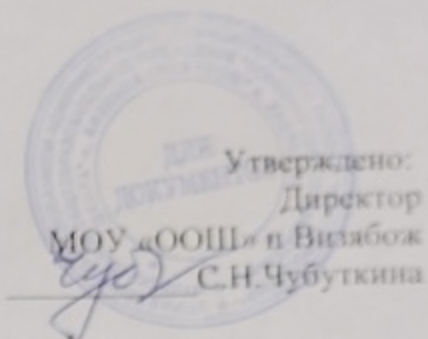


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» п.Визябож

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 1
От «30» августа 2023 г.

Утверждено:
Директор
МОУ «ООШ» п.Визябож
С.Н.Чубуткина



Принята
Педагогическим советом
Протокол №1
От «30» августа 2023г.

Приказ №94-од
от «30»августа2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации - 1год обучения

Возраст обучающихся - 9-15 лет

Разработчик:
Симпелев Иван Витальевич,
учитель физической культуры

п.Визябож
2023 год

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол - волейбол» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МОУ «ООШ» п.Визябож. Программа «Баскетбол - волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы: Баскетбол и волейбол – игровые виды спорта в программе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной работе (прил.4).

Игры в баскетбол и волейбол, подразумевают умение быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью, высоко прыгать. Занятия данными видами спорта укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, увеличивают силу и эластичность мышц, а постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. В результате чего развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Благодаря своей эмоциональности игры в баскетбол и волейбол представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола и волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, баскетбольные и волейбольные мячи.

Новизна программы «Баскетбол- волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Обучение по программе «Баскетбол- волейбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол- волейбол».

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

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Баскетбол- волейбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством игры достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу на школьном и районном уровне.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу и волейболу являются учащиеся 6–9 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа

дополнительного образования по баскетболу и волейболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часов учебного времени.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	34

Цель и задачи программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
РАЗДЕЛ 1. Общие основы баскетбола. 1 час				
1	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения и судейство соревнований по баскетболу. Развитие баскетбола в России и за рубежом. <u>Входной контроль</u>	1	1	
РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка				
2	Строевые упражнения,	1		1

	Упражнения для развития всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести			
РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка				
3	Баскетбол. Техника передвижений	1		1
4	Техника владения и удержания мяча. Броски мяча в корзину.	1		1
5	Тактические действия в игре.	1		1
6	Броски мяча в корзину. Броски с места с малого расстояния, броски со средней дистанции.	1		1
7	Тактические действия в игре.	1		1
8	Техника владения и удержания мяча	1		1
9	Броски мяча в корзину.	1		
10	Техника владения и удержания мяча.	1		1
11	Тактические действия в игре.	1		1
12	Тактические действия в игре.	1		1
13	Техника владения и удержания мяча.	1		1
14	Штрафные броски.	1		1
15	Техника владения и удержания мяча.	1		1
16	Тактические действия в игре.	1		1
17	Действия в защите: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват, накрывание мяча.	1		1
РАЗДЕЛ 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.				
18	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. <u>Промежуточная аттестация</u>	1		1
РАЗДЕЛ 5. Общие основы волейбола. 1 час				
19	Теоретическая подготовка.	1	1	

	Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения и судейство соревнований по волейболу. Развитие волейбола в России и за рубежом.			
РАЗДЕЛ 6. Специальная физическая подготовка				
20	Техника передвижений.	1		1
21	Технические действия	1		1
22	Волейбол. Техника передвижений.	1		1
23	Передачи и приём в парах	1		1
24	Комбинации из перемещений, передач и приёмов	1		1
25	Волейбол. Техника передвижений. Комбинации из передач и 1 передвижений.	1		1
26	Волейбол. Техника передвижений. Комбинации из передач и передвижений.	1		1
27	Волейбол. Технические действия.	1		1
28	Комбинации из передач и передвижений.	1		1
29	Комбинации из перемещений, передач и приёмов мяча во встречных колоннах.	1		1
30	Верхний и нижний приём и передача мяча в волейболе	1		1
31	Комбинации из перемещений, передач и приёмов мяча во встречных колоннах.	1		1
32	Комбинации из передач и передвижений. Поддачи на точность	1		1

РАЗДЕЛ 7. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.				
33	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1		1
34	<u>Итоговая аттестация</u>	1		1
	Итого	34	2	32

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общие основы баскетбола Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения и судейство соревнований по баскетболу. Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

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, расчёт 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, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног

- 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 переди 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 лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития быстроты

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости

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

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд- назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Повороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск 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 перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

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.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения 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).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- 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 вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мяч

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Техника передвижений. Имитация основных стоек и передвижений. Перемещения по площадке правым, левым боком, спиной вперёд и т.д. Остановки. Отработка поворотов на месте.

Самостраховка при падениях.

Техника владения и удержания мяча.

Ведения мяча правой и левой рукой. Комбинации ведений и передач, передвижений. Ведения мяча с обводкой соперника с изменением скорости и направления движения. Начальное изучение финтов на обводку соперника. Действия в защите и нападении в двусторонней игре.

Броски мяча в корзину.

Техника броска двумя руками от груди, снизу, одной рукой от плеча.

Броски с места с малого расстояния, броски со средней дистанции.

Штрафные броски Бросок в движении после ведения и двух шагов в прыжке.

Тактические действия в игре.

Взаимодействие игроков 2-0; 2-1; 2-2; 3-2;

Зонная защита. Личная опека. Обводка игрока «петлёй», с переводом мяча, с поворотом.

Передачи после ложных движений.

Действия в защите: вырывание мяча, выбивание мяча, перехват, накрывание мяча.

Зонная защита. Прессинг на стороне соперника и в своей зоне. Действия в защите и нападении в двусторонней игре.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.).

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Раздел 5. Общие основы волейбола. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила проведения и судейство соревнований по волейболу. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка.

Техника передвижений.

Имитация основных стоек и передвижений.

Перемещения по площадке правым, левым боком, спиной вперед и т.д. Остановки, отработка поворотов на месте. Самостраховка при падениях.

Технические действия. Верхний и нижний приём и передача мяча в волейболе. Передачи над собой. Передачи и приём в парах. Нападающий удар в парах. Подачи.

Комбинации из перемещений, передач и приёмов мяча во встречных колоннах.

Действия у сетки. Блокирование. Комбинации из передач и передвижений 6-3-4, 6-3-2.

Передачи стоя спиной к партнёру.. Нападающий удар со второй линии

Действия в защите и нападении в двусторонней игре. (Защита углом назад)

Подачи с прыжка и нападающий удар с обводкой блока.

Действия в защите и нападении в двусторонней игре.

Раздел 7. Контрольные нормативы и соревновательная

Подачи на точность. Передачи над собой.

Действия в защите и нападении в двусторонней игре в волейбол по правилам

Планируемые результаты

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительными результатами программы являются:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В итоге реализации программы «Баскетбол. Волейбол»

обучающиеся смогут узнать:

- значение баскетбола и волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом и волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости) (прил.2);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения (прил.1);
- основное содержание правил соревнований по баскетболу и волейболу;
- жесты баскетбольного и волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола и волейбола;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом и волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия(прил.3);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в баскетбол и волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного и волейбольного судей;
- проводить судейство по баскетболу и волейболу.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2 шт.
3. гимнастические скамейки-2шт.
4. гимнастические маты-6 шт.
5. скакалки- 10 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
7. мячи волейбольные – 8 шт.
8. мячи баскетбольные – 13 шт
9. кольца баскетбольные – 2 шт
10. рулетка- 1шт.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Методы и технологии обучения и воспитания

Ведущими методами являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

- главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма – тест по баскетболу и зачет по правилам техники безопасности;

- **промежуточная аттестация**. Она предусматривает зачетное занятие по окончании 1 полугодия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- **итоговый контроль** проводится в конце года в виде теста, предназначенного для итоговой аттестации обучающихся по программе «Фантазия и творчество»

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы Критерии
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Входящая диагностика	1.Тест по баскетболу 2.Зачет по правилам техники безопасности	Приложение №1
Промежуточная Аттестация Декабрь	Определить уровень усвоения пройденного материала по темам за первое полугодие	Практические навыки и умения	Сдача нормативов пообщей и специально й физической подготовке	Приложение №2
Итоговая аттестация Май	Определить уровень освоения программы	Владение терминологией. Практические навыки и умения		Приложение №3

Учебно-методическое обеспечение программы «Баскетбол.Волейбол»

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич» Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение»,2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011,2012,2014ггг.
5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение»,2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса «Физическая культура» М:»Просвещение»,2011г.
7. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.
8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
9. В.И.Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
10. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
11. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М:»Глобус»,2010г.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009
15. А.Н.Каинов«Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);

11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).

12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).

13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)

14. Устав МОУ «ООШ» п.Визябож;

15. Лицензия на осуществление деятельности МОУ «ООШ» п.Визябож.

Электронные и цифровые ресурсы

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

2. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

3. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

4. <http://spo.1september.ru/urok/>

5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Приложение 1

Оценочные материалы Входной контроль

Форма контроля: ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ

За каждый правильный ответ – 1 балл

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки
- 1) 9 x 18 м
 - 2) 10 x 15 м
 - 3) 20 x 40 м
 - 4) 26 x 14 м 6
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
- 1) 300 - 400 г
 - 2) 480 - 520 г
 - 3) 1 кг - 1кг 200г
 - 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
- 1) 2 м 50 см
 - 2) 3 м 50 см
 - 3) 4 м
 - 4) 3 м 5 см
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
- 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
9. Сколько судей проводят игру на поле?
- 1) 1
 - 2) 2
 - 3) 3
 - 4) 4

10. Что такое "фол"?
- 1) перерыв в игре
 - 2) персональное замечание игроку или тренеру
 - 3) заброшенный мяч с игры
 - 4) заброшенный мяч со штрафного броска
11. Сколько длится баскетбольный матч?
- 1) 2 тайма по 20 мин.
 - 2) 2 тайма по 30 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) четыре тайма по 10 мин.
12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
- 1) 1 очко
 - 2) 2 очка
 - 3) 3 очка
 - 4) пол очка
13. Может ли в игре быть ничейный счет?
- 1) да
 - 2) нет
 - 3) может быть в финальной части турнира
 - 4) может быть в предварительной части турнира
14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
- 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
15. Что такое "тайм-аут"?
- 1) минутный перерыв в игре
 - 2) окончание игры
 - 3) замена игроков
 - 4) штрафной бросок
16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?
- 1) 2 в одном тайме
 - 2) 2 в игре
 - 3) 4 в одном тайме
 - 4) неограниченное количество
17. Что такое "прессинг"?
- 1) вид замены игроков в игре
 - 2) вид личной активной защиты
 - 3) вид попадания на кольцо вид быстрого прорыва

18. Что такое правило “трех секунд”?
- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
 - 2) время для исполнения штрафного броска
 - 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
 - 4) время для замены игроков
19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?
- 1) одно
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?
- 1) один
 - 2) два
 - 3) пять
 - 4) десять

Ответы на тесты «БАСКЕТБОЛ»

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2
11	1
12	2
13	2
14	2
15	1
16	1
17	2
18	3
19	3
20	3

Критерии оценивания

Количество баллов	Уровень
16-20 (80-100%)	Высокий уровень
10-15 (50-79%)	Средний уровень
Меньше 10 (меньше 50%)	Низкий уровень

Приложение 2

Контрольно - оценочные материалы (баскетбол)

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольно - оценочные материалы (волейбол)

Уровень физической подготовки по волейболу оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

№	Упражнение	6-8	9-	11	12	13	14	15	16	17	18
		лет	10 лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Приложение 3

Итоговая аттестация

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2),

площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Приложение 4

Программа воспитания к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол - волейбол»

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для обучающихся от 11 до 15 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол - волейбол» с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы.

II. Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способны к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- развитие элементов изобретательности, технического мышления и творческой инициативы;
- развитие творческой смекалки;
- сформированность ориентации на использование новейших технологий и методов организации практической деятельности;

- приобретение навыков коллективного труда.

III. Организация воспитательного процесса.

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие творческих способностей обучающихся, повышение их кругозора	Участие в творческой деятельности, выставках, конкурсах	Соревнования, выставки по техническому творчеству День космонавтики
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	День смеха День здоровья
3	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Соблюдение техники безопасности и требований к охране и восстановлению окружающей среды.	Час Земли День защиты Земли
5	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	День Победы День полного снятия блокады Ленинграда
6	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	Новый год Международный женский день День защитников Отечества

7	<p>Организация совместного развивающего досуга обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе</p>	<p>Посещение учреждений культуры, музеев, выставок и досуговых мероприятий технической направленности.</p>	<p>Дом культуры п.Визябож</p>
8	<p>Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать самостоятельные решения</p>	<p>Выборы старосты учебной группы, капитана команды для участия в соревнованиях, совместное обсуждение вопросов проведения занятий и тренировок, выполнение самостоятельных учебных задач</p>	<p>Соревнования в группах; Участие в районных соревнованиях</p>

