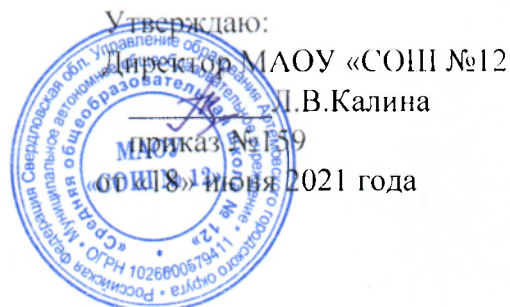


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета:
от «10» июня_2021 года
Протокол № 13



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол в школе»

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Кожевин Валерий Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
1.4. Планируемый результат.....	15
2. Организационно-педагогические условия.....	18
2.1. Условия реализации программы.....	21
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	21
3. Список литературы.....	22

1 Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий—формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются

эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2010) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение»). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на здоровый образ жизни. Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям

оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Адресат программы: предназначена для учащихся 11-15 лет, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом. Программа ориентирована на возрастные группы учащихся согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе.

Подростковый возраст (11-15 лет называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Для обучения принимаются все желающие.

К освоению программы допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. В группе могут заниматься 12-15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 ч.

Объем программы: 68 часов.

Срок освоения: 1 год.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуально-групповая, групповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: беседа, практическое занятие, фестиваль, соревнование, тестирование.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков, развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья занимающихся; достижение всестороннего развития, приобретение навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Воспитательные:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

1.3.Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

68ч (2 часа в неделю)

5-7 классы

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1.	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу спортивном зале. Общая физическая подготовка.	1	1		
2.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		1	
3.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Повороты на месте. Стойка игрока и передвижения.	1	1		
4.	Общая физическая подготовка. Остановка прыжком.	1		1	
5.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		1	
6.	Общая физическая подготовка. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		1	
7.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		1	
8.	Общая физическая подготовка. Передача мяча с отскоком от пола.	1		1	
9.	Передача одной рукой от плеча. Имитация защитных действий против игрока нападения.	1		1	
10.	Общая физическая подготовка. Передача одной рукой снизу.	1		1	
11.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		1	
12.	Общая физическая подготовка. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	
13.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		1	

14.	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		1	
15.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом. Имитация защитных действий против игрока нападения.	1		1	
16.	Общая физическая подготовка. Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		1	
17.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		1	
18.	Общая физическая подготовка. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		1	
19.	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		1	
20.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1		1	
21.	Бросок мяча в кольцо после ловли. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1		1	
22.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		1	
23.	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		1	
24.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо с разных точек.	1		1	
25.	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов.	1		1	
26.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		1	
27.	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли.	1		1	
28.	Общая физическая подготовка. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения.	1		1	
29.	Штрафной бросок. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1		1	
30.	Общая физическая подготовка. Бросок одной рукой сверху на	1		1	

	месте.				
31.	Бросок одной рукой сверху в движении.	1		1	
32.	Общая физическая подготовка. Бросок «крюком».	1		1	
33.	Бросок от головы в прыжке. Имитация действий атаки против игрока защиты.	1		1	
34.	Общая физическая подготовка. Индивидуальная защита.	1		1	
35.	Индивидуальная защита.	1		1	
36.	Общая физическая подготовка. Подбор мяча в защите.	1		1	
37.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1		1	
38.	Общая физическая подготовка. Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		1	
39.	Вырывание и выбивание мяча после подбора.	1		1	
40.	Общая физическая подготовка. Выбивание мяча сзади.	1		1	
41.	Выбивание мяча сзади.	1		1	
42.	Общая физическая подготовка. Добивание мяча в нападении.	1 1		1	
43.	Добивание мяча в нападении.	1 1		1	
44.	Общая физическая подготовка. Перехваты мяча.	1 1		1	
45.	Учебная игра.	1		1	
46.	Общая физическая подготовка. Борьба за мяч после отскока от щита.	1		1	
47.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		1	
48.	Общая физическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1		1	

49.	Командные действия в защите.	1		1	
50.	Общая физическая подготовка. Командные действия в защите.	1		1	
51.	Зонная защита. Нападение против зонной защиты.	1		1	
52.	Общая физическая подготовка. Зонная защита. Нападение против зонной защиты.	1		1	
53.	Личная защита. Нападение против личной защиты.	1		1	
54.	Общая физическая подготовка. Личная защита. Нападение против личной защиты.	1		1	
55.	Смешанная защита.	1		1	
56.	Общая физическая подготовка. Смешанная защита.	1			
57.	Заслоны для игрока с мячом, без мяча.	1		1	
58.	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		1	
59.	Противодействие быстрому прорыву.	1		1	
60.	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1		1	
61.	Противодействие центровому игроку.	1		1	
62.	Общая физическая подготовка. Противодействие центровому игроку	1		1	
63.	Защита вблизи корзины.	1		1	
64.	Общая физическая подготовка. Защита вблизи корзины.	1		1	
65.	Защита при вбрасывании мяча.	1		1	
66.	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1		1	
67.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		1	

68.	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1		1	
ВСЕГО		68	2	66	

8-9 класс

№ и/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		ВСЕГО	Теория	Практика	
1.	ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале.	1	1		
2.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1		1	
3.	Стойка игрока и передвижения.	1		1	
4.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Повороты на месте.	1		1	
5.	Остановка прыжком.	1		1	
6.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте, в парах.	1		1	
7.	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в движении, в парах и тройках.	1		1	
8.	Ловля и передача мяча 2-мя руками в парах и кругу.	1		1	
9.	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		1	
10.	Передача мяча с отскоком от пола.	1		1	
11.	Передача одной рукой от плеча.	1		1	
12.	Передача одной рукой снизу.	1		1	
13.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		1	
14.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча.	1		1	
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1		1	
16.	Ведение мяча шагом и бегом правой и левой рукой.	1		1	
17.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1		1	
18.	Ведение мяча с изменением высоты отскока шагом и бегом.	1		1	
19.	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек.	1		1	

20	Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском.	1		1	
21	Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча.	1		1	
22	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		1	
23	Взаимодействие трех игроков со встречным ведением мяча.	1		1	
24	Бросок мяча в кольцо 2-мя руками от груди на месте.	1		1	
25	Бросок мяча в кольцо после ловли.	1		1	
26	Бросок мяча в кольцо после ведения.	1		1	
27	Бросок мяча в кольцо с заданных точек.	1		1	
28	Бросок мяча в кольцо с заданных точек	1		1	
29	Бросок мяча в кольцо с разных точек	2		2	
30	Бросок мяча в кольцо после ведения с двух шагов	2		2	
31	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места.	1		1	
32	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ловли	1		1	
33	Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения	1		1	
34	Штрафной бросок	2		2	
35	Бросок одной рукой сверху на месте	2		2	
36	Бросок одной рукой сверху в движении	2		2	
37	Бросок «крюком»	2		2	
38	Бросок от головы в прыжке	2		2	
39	Разыгрывание спорного мяча	1		1	
40	Индивидуальная защита	2		2	
41	Подбор мяча в защите	2		2	
42	Выравнивание и выбивание мяча после подбора	2		2	
43	Выбивание мяча сзади	2		2	
44	Добивание мяча в нападении	2		2	
45	Перехваты мяча	2		2	
46	Накрывание мяча, взятие отскоков от щита (подбор)	1		1	

47	Жонглирование мячом	2		2	
48	Командная защита	2		2	
49	Зонная защита	3		3	
50	Личная защита	1		1	
51	Соревнования по баскетболу	1		1	
Всего		68	1	67	

Содержание учебного (тематического) плана «Баскетбол»

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка / 2ч

Развитие баскетбола в России и за рубежом. ТБ и правила поведения на занятиях по баскетболу спортивном зале.

Физическая подготовка / 35ч

Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития: специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Техническая и тактическая подготовка / 29ч

Техническая

Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте и в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди: стоя на месте; с шагом вперед; в движении.

Передача одной рукой от плеча; с шагом вперед; после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола; в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте; в движении.

Ведение мяча.

На месте; в движении шагом; в движении бегом; с изменением направления и скорости и высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте; в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места; после ведения; после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции; с дальней дистанции.

Вырывание мяча и выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

Индивидуальная защита.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Противодействие быстрому прорыву.

Противодействие центрному игроку.

Командные действия в защите.

Смешанная защита.

Защита вблизи корзины.

Защита при вбрасывании мяча.

Заслоны для игрока с мячом, без мяча.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Командные действия в нападении.

Нападение против личной защиты.

Нападение против зонной защиты.

Учебная игра.

Тестирование / 2ч

Формы организации работы с детьми:

- ☐ групповые учебно-тренировочные занятия,
- ☐ групповые и индивидуальные теоретические занятия,
- ☐ восстановительные мероприятия,
- ☐ участие в матчевых встречах и в соревнованиях, ☐ зачеты,
- ☐ тестирования.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования. Практический метод, игровой метод, соревновательный метод.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Баскетбол в школе»

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значение пионерболла в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- 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, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований по баскетболу;

-жесты судьи;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Дети смогут научиться:

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

-выполнять технические приемы и тактические действия;

-контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

-играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «баскетбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «баскетбол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению —баскетбол - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

2. 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.

3. 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.

Оздоровительные результаты программы

-осознание учащимися необходимости заботы о здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1	Спортивный зал	1
2	Мячи баскетбольные	14
3	Баскетбольные щиты	4

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется учителем истории и обществознания, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной образовательной программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;

- составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает одаренных и талантливых обучающихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- оперативно извещает руководство школы о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи;
- проводит инструктаж обучающихся по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в журнале регистрации инструктажа.

Методические материалы:

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета;
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты.

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы:

Словесный метод – применяемый в спортивной тренировке, относится к рассказу, объяснению, беседе, анализу и обсуждению и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемый в спортивной практике, многообразен и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки:

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов – непрерывных и интервальных.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод – основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве

оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1) Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

2) Текущий контроль – тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Список литературы

Литература для педагога:

1. Ивочкин В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Квашук П.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
4. Информационный портал ВФСК ГТО gto.ru.
5. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры sandbox.openclass.ru.
6. Журнал «Физическая культура в школе» elibrary.ru.
7. Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре lib.sportedu.ru.

Литература для учащихся (родителей):

1. Барышников В.Я. ВФСК: концептуальные, нормативные правовые основания введения, структурно-содержательное построение, механизмы реализации, алгоритм внедрения. – Екатеринбург, 2018. – 47 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. – М.: Просвещение, 2015.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры». – М.: 2014.
6. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555888

Владелец Калина Лариса Витальевна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026