

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | Подвижные игры |
| Направление программы | Физкультурно-спортивное |
| Возраст учащихся | 11-17 лет |
| Ф.И.О. автора-педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Омарова Зарина Игоевна |
| Год разработки | 2021 |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Количество часов в неделю/в год | 1/38 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа |  |
| Информация о наличии рецензии | Нет |
| Цель | **Цель** программы: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Баскетбол». |
| Задачи | **Оздоровительные**— обеспечение качественной работы по укреплению здоровья учащихся:  1. Обеспечение правильного физического развития детей: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия.  2. Обеспечение оптимального уровня психологической и физической работоспособности детей: повышать уровень физической подготовленности занимающихся; формировать психологическую устойчивость детей.  3. Функциональное развитие органов, систем и потенциальных возможностей организма занимающихся.  4. Привитие гигиенических навыков, приёмов закаливания.  **Образовательные**  1. Обучение техническим приёмам и правилам игры;  2. Обучение тактическим действиям;  3. Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;  4. Овладение навыками регулирования психического состояния. **Воспитательные** — обеспечение социального формирования личности ребёнка:  1. Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;  2. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;  3. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;  4. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни |
| Ожидаемые результаты освоения программы | Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.  ***Личностные результаты:***  – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;  – воспитание морально-этических и волевых качеств;   – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;   – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;   – умение оказывать помощь своим сверстникам.  ***Метапредметные результаты:***   – определять наиболее эффективные способы достижения результата;   – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;   – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;   – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;   – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;   – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;  ***Предметные результаты:***   – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;    – знать о физических качествах и правилах их тестирования;  – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;   – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;   – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;   – владеть основами судейства игры в баскетбол |
| Формы занятий | Комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная работа и практическая работа) |

**Аннотация к программе**

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной. Дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы спортивной игры.

Предназначена для учащихся возрастом 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Согласно учебному плану на изучение программы «Подвижные игры» отводится 1 час в неделю. Таким образом, рабочая программа составлена из расчета 1 раз в неделю по 40 минут, 38 часов в год.

**Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней:**

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017).;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* [Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» от 29.12.2014 №1643](http://www.school688.ru/uploads/Prikaz_%E2%84%96_1643_ot_29.12.2014.pdf);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
* Программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.;
* Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 №499 (ред. от 15.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
* Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 №295 (ред. от 31.03.2017) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
* Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013г. №68-ОЗ «Об образовании в ХМАО-Югре» (с изменениями на 07.09.2016).
* Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 18 имени Виталия Яковлевича Алексеева.
* Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ СОШ № 18 имени Виталия Яковлевича Алексеева.

Реализация общеразвивающей программы осуществляется за пределами ФГОС и ФГТ, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению ГИА по образовательным программам / реализация предпрофессиональной программы осуществляется в соответствии с ФГТ

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней.

Календарный учебный график составлен в соответствии ФЗ № 273, Письмом Минобрауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2021 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, гипокомфортные условия проживания детей северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.). Занятия различными видами спорта, в том числе и баскетболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян. С целью повышение физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по баскетболу «Подвижные игры». Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол» образовательной программы средней школы. Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Подвижные игры», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

**Направленность программы –** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы –** базовый.

**Отличительная особенность программы**заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают *подвижные игры и действия с мячом*. Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, упражнения в бросании, ловли, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, формируя костно-мышечный корсет, что способствует выработке хорошей осанки.

Научные исследования игровой деятельности, деятельности с мячом подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Поэтому введение в работу игровых занятий с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

**Адресат программы:** Программа предназначена для учащихся возрастом 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 15 человек.

**Срок освоения программы –** 01.09.2022 – 31.05.2023г. – 1 год,

**Объем программы -** 38 часов в год.

**Режим занятий -** 1 раза в неделю по 40 минут.

**Формы занятий.** В структуру программы входят четыре образовательных блока: Теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка и тактическая подготовка. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики игры баскетбол. Ребята отрабатывают технику и тактику игры в баскетбол и совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра с мячом развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель** программы: способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья школьников.

Достижение цели осуществляется посредством решения **задач:**

**Оздоровительные**— обеспечение качественной работы по укреплению здоровья учащихся:

1. Обеспечение правильного физического развития детей: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия.

2. Обеспечение оптимального уровня психологической и физической работоспособности детей: повышать уровень физической подготовленности занимающихся; формировать психологическую устойчивость детей.

3. Функциональное развитие органов, систем и потенциальных возможностей организма занимающихся.

4. Привитие гигиенических навыков, приёмов закаливания.

**Образовательные** — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей:

1. Формирование знаний у учащихся по вопросам здорового образа жизни и устойчивой привычки постоянно заботиться о своём здоровье.

2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков: обучение новым видам движений и перемещений по игровой площадке.

3. Развитие физических качеств, занимающихся: ловкости, быстроты, выносливости.

4. Формирование умений творчески и рационально использовать приобретённые знания и навыки в разнообразных условиях.

**Воспитательные** — обеспечение социального формирования личности ребёнка:

1. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма.

**Содержание программы.**

**Учебно- тематический план на 2022/2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации . Контроля |
| Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
| **1.** | **Основы знаний** | **2** | **0** | **2** |  |
| **1.1** | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом | **1** | **0** | **0** | Практическое задание |
| 1.2. | История возникновения баскетбола | 1 | 0 | 0 | Практическое задание |
| **2.** | **Практическая подготовка** | 0 | **36** | **36** |  |
| 2.1. | Физическая подготовка | 0 | 13 | 13 | Практическое задание |
| 2.2. | Техническая подготовка | 0 | 11 | 11 | Практическое задание |
| 2.3 | Тактическая подготовка | 0 | 8 | 8 | Практическое задание |
| 2.4 | Судейская практика | 0 | 2 | 2 | Практическое задание |
| **3.** | Сдача контрольных нормативов | 0 | 2 | 2 | Практическое задание |
| **4.** | Воспитательная работа | В процессе занятий | | |  |
|  | **ИТОГО:** | **2** | **36** | **38** |  |

**Содержание учебного (тематического) плана**

**Раздел 1. Основы Знаний**

Тема 1. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом

Тема 2. История возникновения баскетбола

Теория:

История возникновения баскетбола и его развитие

**Раздел 2 Практическая подготовка**

Тема 1 Физическая подготовка

Практика:

Круговая тренировка на развитие всех физических качеств, направленная на пресс.Упражнения с утяжелителями, на развитие силовых способностей.Упражнения со скамейкой на развитие силовой выносливости.Упражнения на степах, на развитие скоростных способностей.Упражнения на скамейке, на развитие силовой выносливости.Эстафеты на развитие выносливости.Эстафеты на развитие скоростных способностей.Упражнения на развитие силовых способностей, направленная на руки.Упражнения на развитие силовой выносливости, направленная на все части тела.Упражнения с баскетбольными мячами на развития скоростных способностей.Различные игры на развития выносливости.Различные игры на развития координационных способностей.Различные упражнения, направленные на развития скоростно-силовых способностей.Различные упражнения, направленные на развития координационных способностей.Различные упражнения, направленные на развития выносливости.

Тема 2 Техническая подготовка

Теория:

Обучение техникой передвижений. Обучение правильной стойки.Движение с мячом и без мяча. Обучение о возращение в свою зону. Обучения техники нападения.Бросок мяча на два шага. Бросок мяча с сопротивлением.Бросок мяча после передачи. Бросок мяча на последних секундах игры.Обучения техники защиты. Обучения техники перехвата.Правильная поставка заслона в помощь своему игроку. Бросок мяча в движении сразу после того как получил мяч. Дриблинг Бросок мяча в корзину с закрытыми глазами. Броски мяча в корзину сидя.

Практика:

Обучение техникой передвижений. Обучение правильной стойки. Движение с мячом и без мяча. Обучение о возращение в свою зону. Обучения техники нападения. Бросок мяча на два шага. Бросок мяча с сопротивлением. Бросок мяча после передачи. Бросок мяча на последних секундах игры. Обучения техники защиты. Обучения техники перехвата. Правильная поставка заслона в помощь своему игроку. Бросок мяча в движении сразу после того как получил мяч.ДриблингБросок мяча в корзину с закрытыми глазами.Броски мяча в корзину сидя (без помощи ног)

Тема 3. Тактическая подготовка

Теория: Просмотр видео роликов по зонной защите. Просмотр видео роликов по личной защите. Отработка правильно поставленного броска для получения фола в нападении. Разбор действий по пунктам при атаке, при личной защите и при зонной защите

Практика: Правильная расстановка игрока при нападении, когда защита зонная.Правильная расстановка игроков при нападении, когда защита личная. Разумное применение дриблингаПравильное распределение ролей в игре. Правильное распределение времени на атаку. Отработка быстрого возращения в защиту после забитого мяча, при зонной защите. Отработка быстрой защиты, после попадания в кольцо при личной защите

Тема 4. Судейская практика

Теория: Объяснения правил судейств, обучение жестов нарушений.

Практика: Отработка правил судейств, жестов нарушений.

**Раздел 3. Сдача контрольных нормативов**

Практика: Сдача контрольных нормативов

**Раздел 4. Воспитательная работа**

Теория: воспитательная работа с учениками в процессе занятий.

**Программа состоит из разделов:**

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях, истории физической культуры и спорта.

Раздел «Основы знаний и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно - массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.

В разделе «физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы «Техническая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Упражнения подбираются при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на котором должно строиться учебное занятие, дающее возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:***

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

 – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

 – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

 – умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

 – определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

 – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

 – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

 – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

 – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;   ***Предметные результаты:***

 – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

  – знать о физических качествах и правилах их тестирования;  – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

 – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

 – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

 – владеть основами судейства игры в баскетбол

**Календарно-учебный график**

**«Подвижные игры»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | Время Проведения | Форма занятий | Кол-во  часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь |  |  | Очная | 1 | Информация о баскетболе | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 2 | Сентябрь |  |  | Очная | 1 | Информация о баскетболе | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 3 | Сентябрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 4 | Сентябрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 5 | Октябрь |  |  | Очная | 1 | Контрольные нормативы | МБОУ СОШ № 18 | Контрольный |
| 6 | Октябрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 7 | Октябрь |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 8 | Октябрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 9 | Ноябрь |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 10 | Ноябрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 11 | Ноябрь |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 12 | Ноябрь |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 13 | Декабрь |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 14 | Декабрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 15 | Декабрь |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 16 | Декабрь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 17 | Январь |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 18 | Январь |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 19 | Январь |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 20 | Февраль |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 21 | Февраль |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 22 | Февраль |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 23 | Февраль |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 24 | Февраль |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 25 | Март |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 26 | Март |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 27 | Март |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 28 | Март |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 29 | Апрель |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 30 | Апрель |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 31 | Апрель |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 32 | Апрель |  |  | Очная | 1 | Техническая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 33 | Апрель |  |  | Очная | 1 | Судейская практика | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 34 | Май |  |  | Очная | 1 | Судейская практика | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 35 | Май |  |  | Очная | 1 | Физическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 36 | Май |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| 37 | Май |  |  | Очная | 1 | Контрольные нормативы | МБОУ СОШ № 18 | Контрольный |
| 38 | Май |  |  | Очная | 1 | Тактическая подготовка | МБОУ СОШ № 18 | Текущий |
| Итого: | | | | | 38 |  |  |  |

**Условия реализации программы.**

**Методическое обеспечение:** учебники автора Лях В. И. Физическая культура.

*Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса*

*Приёмы организации занимающихся:*

фронтальный,

групповой,

индивидуальный

круговой.

*Методы обучения:*

словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение),

наглядные (показ, демонстрация),

практические (упражнения, тренировки, соревнования, игры).

**Материально-техническое обеспечениеобразовательного процесса:**

Для реализации данной программы необходимы спортивный зал для занятий баскетболом,

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

**Система контроля.**

Используются следующие виды контроля: аттестация. Подведение итогов проводится на контрольных занятиях.

**Бросок мяча в корзину одной рукой с места**

Описание задания: Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания: Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

**Существенные ошибки:** неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

**Мелкие ошибки:** неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полѐта мяча.

**Передачи мяча в стену**

Описание задания: учащиеся в выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

**Передача мяча двумя руками от груди**:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлѐстывающим движением кистей вперѐд, которое придаѐт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются ввперѐд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

**Передача мяча одной рукой от плеча**:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлѐстывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

**Существенные ошибки**: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счѐт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

**Мелкие ошибки**: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

**Система Контроля**

**Оценочный лист**

к программе «Подвижные игры»

Форма контроля входящий, текущий, тематический, промежуточный (нужное подчеркнуть)

Количество учащихся\_\_\_\_\_\_\_ Возраст учащихся \_\_\_\_ (класс)

Группа №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результаты контроля

№ п\п

Показатели. Результаты.

1 Задание выполнили полностью \_\_\_\_\_\_\_чел. (\_\_\_\_\_\_\_\_ %)

2 Задание выполнено с одной ошибкой \_\_\_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_\_\_ %)

3 Задание выполнено с двумя ошибками \_\_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_\_\_ %)

4 Задание выполнено с тремя и более ошибками

\_\_\_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_\_\_ %)

5 Не справились с заданием \_\_\_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_\_ %)

Средний результат: \_\_\_\_\_\_\_\_%

Низкий уровень усвоения материала – до 40%. Средний уровень усвоения материала – с 41 до 70%. Высокий уровень усвоения материала - с 71 до 100%.

Общие выводы: -

Форма проведения контроля:

- выбрана целесообразно,

- соответствует возрастным особенностям обучающихся,

- соответствует содержанию рабочей программы.

Уровень сложности:

- соответствует программным требованиям,

- соответствует подготовленности обучающихся.

- Средний результат контроля составил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ %, что соответствует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уровню усвоения программного материала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**Список информационных источников:**

1. Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс. М.Я. Виленский, В.И.Лях. 2011г. Москва. Просвещение.

2. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Издательство НЦ ЭНАС. М, 2002.

3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы). Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.ВАКО.2007г. (мастерская учителя)

4.Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесохраняющие технологии в образовательно-воспитательном процессе - М.Илекса, Народное образование. Ставрополь. Ставрополь сервис школа, 2006г. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2014г).

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
2. Видякин М.В., Начинающему  учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
5. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
6. Гомельский А.Я.  Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
10. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для учащихся:**

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.  2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский.   Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова  Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин  В.В., Полиевский С.А.  Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.