

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «07» июня 2021г.
Протокол №47



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
Общая физическая подготовка с элементами баскетбола

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 2 года

Количество часов в год: 144 часа

Автор-составитель программы: Горланова Эльвира Валерьевна,

Педагог дополнительного образования

Г. Верхний Тагил

2021г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Устав МАУ ДО ДЮЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.
5. Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы. В наше время наиболее актуальной становится проблема здоровья. Зачастую в современных школах, при увеличении учебной нагрузки, двигательная активность детей ограничена, а физической культуры в школе недостаточно для снятия утомления и эмоционального напряжения. С развитием компьютерных технологий, дети всё больше проводят времени в интернете и с гаджетами, что неблагоприятно влияет на их здоровье. Чтобы сберечь здоровье детей необходимо привлечь их к занятиям физическими упражнениями. В любом возрасте дети любят играть. Наиболее интересными, веселыми и эмоциональными всегда были подвижные и спортивные игры. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Отличительные особенности программы: Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Особенность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе изучения курса формируется потребность в

систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы: обучающиеся 7-9 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

Режим занятий: 2 учебных часа 2 раза в неделю (36 учебных недель)

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 года.

Уровневость: **Уровневость:** *Стартовый уровень* – позволяет обеспечить начальную подготовку детей в области физической культуры и формирует положительную мотивацию к

общей физической подготовке. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

Базовый: предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы обучения: очная, групповая.

Виды занятий: тренировочные, беседы, соревнования

Формы проведения результатов: на занятиях используются следующие виды контроля:

текущий (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
промежуточный (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)

2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)

3. достижения (контрольные испытания, тесты, мониторинг, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.)

Раздел № 2. «Цель и задачи общеразвивающей программы»

Цель общеразвивающей программы: укрепление здоровья, привлечение детей к регулярным занятиям спортом, разностороннее развитие физических способностей, постепенный плавный переход к специализированному виду спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, кувырки и др.);

- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила).

Воспитательные:

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

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

1 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- начальные элементы спортивных игр;

- основные упражнения из раздела Самбо;

- основы самоконтроля и гигиенических навыков.

Обучающиеся должны уметь:

- строить и старается реализовывать свои стратегические планы;

- применять полученные теоретические знания на практике;

- применять навыки общения коллективного и группового взаимодействия.

- активно применять в своей игре тактические приемы;

- видеть и осознавать свои ошибки и ошибки соперника;

- самостоятельно оценить позицию: преимущества и недостатки у каждой из сторон, возможные варианты развития событий;

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- базовые элементы спортивных игр, единоборств;
- основные упражнения из раздела Самбо;
- технику безопасности при выполнении физических упражнений

Обучающиеся должны уметь:

- участвовать в проводимых мероприятиях не только как участник, но и как организатор, проявлять инициативу, помогать начинающим;
- заниматься самостоятельно;
- следовать правилам этикета без напоминаний, не бояться признать свое поражение;
- осознать свои и чужие ошибки, найти их причину, использовать ошибки соперника;
- самостоятельно грамотно анализировать позиции, четко направлять тактические приемы на реализацию стратегических планов;

Раздел № 3. «Содержание общеразвивающей программы»

Учебный (тематический) план

1 год обучения (Стартовый уровень)

№	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение (теория)					
1.1	Физическая культура и спорт в РФ, ИТБ и ПБ	2	1	1	Анкетирование Беседа
1.2	Сведения о строении организма человека и влияние физических упражнений на организм	2	1	1	Опрос
1.3	Гигиена, распорядок дня	8	2	6	Опрос
2. Общая физическая и специальная подготовка					
2.1	Выполнение скоростно-силовых упражнений	36	4	32	Контрольные упражнения
2.2	Выполнение упражнений на выносливость, быстроту, координацию	30	4	26	Контрольные упражнения
3. Основы техники и тактики игры					
3.1	Техника броска, ведения, передач	14	4	10	опрос

3.2	Выполнение упражнений на отработку техники	16	4	12	Контрольные упражнения
3.3	Тактика защиты и нападения	12	4	8	Тренировочные игры
4. Основы игры в баскетбол					
4.1	Правила игры в баскетбол	4	1	3	Опрос
4.2	Практическое применение правил игры в баскетболе	16	4	12	Тренировочные игры
5. Итоговый контроль					
5.1	Текущая и промежуточная аттестации	4	1	3	Зачёт
		144	30	114	

2 год обучения (Базовый уровень)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	Педагогическая диагностика развития спортивных способностей.
2	Спортивная гимнастика.	2	17	19	Педагогическое Наблюдение Самоконтроль
3	Легкая атлетика.	2	17	19	Педагогическое Наблюдение Самоконтроль
4	Подвижные игры.	2	64	66	Педагогическое Наблюдение Самоконтроль

5	Баскетбол.	6	21	27	Педагогическое Наблюдение Самоконтроль
6	Контрольные испытания и соревнования.	-	12	12	Соревнования, контрольные занятия.
Всего:		13	131	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Введение (теория)

1.1. Физическая культура и спорт в РФ, ИТБ и ПБ.

Теория: Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей

Практика: анкетирование, беседа.

1.2 Сведения о строении организма человека и влияние физических упражнений на организм.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костного и связочного аппарата.

Практика: опрос по пройденной теме

1.3. Гигиена, распорядок дня.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Практика: опрос по пройденной теме

2. Общая физическая и специальная подготовка.

2.1 Выполнение скоростно-силовых упражнений

Теория: Объяснение, беседа.

Практика:

Комплексы упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Упражнения для развития основных групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса). Выполнение упражнений поэтапно и форме круговой тренировки. (строевые гимнастические, акробатические упражнения, упражнения с предметами, прыжки, бег, подвижные игры)

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, спины. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми, баскетбольными, волейбольными, набивными мячами, гимнастическими палками

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки с поворотами, запрыгивание на тумбочку, скамейку, перепрыгивание через барьер.

Бег: Бег на выносливость, с ускорениями 10 м, челночный бег, бег спиной вперед.

Подвижные игры: Вышибалы, рыбак и рыбки, невод, пятнашки, снайперы, 4 мяча, мяч в кругу, командные вышибалы, салочки с заданием, футбол, пионербол, гандбол.

2.2 Выполнение упражнений на выносливость, быстроту, координацию

Теория: Объяснение, беседа.

Практика: Комплексы упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Упражнения для развития основных групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса). Выполнение упражнений поэтапно и форме круговой тренировки.

3. Основы техники и тактики игры.

3.1 Техника броска, ведения, передач

Теория: Объяснение, беседа.

Практика:

Техника нападения. Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, с отскоком от пола

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

3.2 Выполнение упражнений на отработку техники

Теория: Объяснение, беседа.

Практика: Техника основных элементов ведения мяча, передач и ловли, броска в кольцо. Применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

3.3 Тактика защиты и нападения

Теория: Объяснение, беседа.

Практика: *Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - "передай мяч — выходи".

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

4. Основы игры в баскетбол

4.1. Правила игры в баскетбол

Теория: Объяснение, беседа.

Практика: опрос по пройденной теме

4.2 Практическое применение правил игры в баскетболе

Теория: Объяснение, беседа.

Практика: Внутригрупповые тренировочные игры

5. «Итоговый контроль»

5.1. Текущая и промежуточная аттестация.

Теория: Ознакомление с правилами сдачи нормативов

Практика: сдача нормативов, контрольные игры и соревнования.

2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория (1 ч): Основы знаний (теория): о развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Правила проведения соревнований. Места занятий. спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Спортивная гимнастика

Теория (2 ч) Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика (17ч): Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, упражнение «Березка»). Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию. Упражнения на ловкость. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

3. Лёгкая атлетика

Теория (2 ч) Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика (17ч): Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

4. Подвижные игры

Теория (2 ч) Правила игр.

Практика (64ч): «Паучки», «Футбол», «Гандбол», «Волейбол» «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лисий хвост», «Боевые слоны», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

5. Баскетбол

Теория (6 ч) История создания баскетбола. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях

Практика (21ч): Специально-подготовительные упражнения для игры в баскетбол. Классификация бросков.

6. Контрольные испытания и соревнования

Практика (12ч): приём нормативов по ОФП.

Раздел № 4. «Планируемые результаты»

1 год обучения

Метапредметные:

- умение сохранить свое здоровье (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- умение планировать свое свободное время.
- умение находить общий язык со взрослыми и сверстниками в разных

ситуациях

Личностные:

- понимание значения физической культуры и принятие норм здорового образа жизни;

- личностная адаптация в коллективе

Предметные:

- владение основными понятиями и правилами игры в баскетбол
- выполнение элементарных тренировочных упражнений с мячом;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке

2 год обучения

Метапредметные результаты:

- включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- - представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 5. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально –техническое обеспечение программы: спортивный зал

№	Оборудование	Кол-во
1	Щиты с кольцами	2 комплекта
2	Тренажер «блок»	1 комплект
3	Стойки для обводки	15 штук
4	Гимнастическая стенка	6 пролетов
5	Гимнастические скамейки	3 штуки
6	Гимнастический трамплин	1 штука
7	Гимнастические маты	5 штук
8	Гимнастические коврики	20 штук
9	Скакалки	37 штук

10	Набивные мячи различной массой	9 штук
11	Гантели различной массой	10 штук
12	Гимнастические палки	15 штук
13	Мячи баскетбольные № 7	9 штук
14	Мячи баскетбольные № 5	14 штук
15	Мячи волейбольные	12 штук
16	Рулетка	1 штука
17	Кегли	28 штук
18	Мячи теннисные, малые резиновые	15 штук
19	Насос	1 штука

Информационное обеспечение программы: разработка игр, конкурсов, соревнований, инструкций по ТБ и ПБ

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования, образование: среднее специальное.

Методические материалы:

Педагогические принципы обучения и тренировки

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

- принципа наглядности заключается в зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

- принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

- принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий

учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки.

- игровой метод (подвижные игры, эстафеты) может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

- соревновательный метод используется как в относительно элементарных

формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований.

- словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:
 - дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
 - инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
 - указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
 - сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
 - оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
 - самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)
- сенсорные методы могут реализоваться в форме:
 - показа самих упражнений;
 - демонстрации наглядных пособий;
 - просмотра кино- и видеоматериалов;
 - посещения соревнований.

Раздел № 6. «Формы аттестации/контроля и оценочные материалы»

Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. зачёты
2. соревнования
3. конкурсы

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. таблицы мониторинга и диагностики
2. графики

Оценочные материалы

Диагностика

Мониторинг освоения детьми программы «Общая физическая подготовка для спортивных игр» проводится руководителем группы 3 раз в год (сентябрь, декабрь, май).

Уровни развития:

Теоретическая подготовка (опросы по заданным темам)

№	Темы	Уровень освоения теории
1	Физическая культура и спорт в РФ, ИТБ и ПБ. Теория: Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей	1-низкий
		2-средний
		3-высокий
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Строение костного и связочного аппарата.	1-низкий
		2-средний
		3-высокий
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.	1-низкий
		2-средний
		3-высокий

Практическая (сдача нормативов)

		ОФП							СФП техническая подготовка				
Год обучения	Месяц	Прыжок в длину с места	Прес с за 1 мин	Отжимания за 1 мин	Гибкость	Челн бег 4x12	Прыжок в высоту	Прыжки на скакалке за 30 сек	Обводка стоек на время	Метание теннисного мяча в щит на точность из 5-ти попыток с 3-х метров	Дистанционные броски	Бросок с двух шагов 5 поп.	Передача и ловля мяча из 10 попыток
1	Сент.	140	35	25	2	16,5	13		-	-	-	-	3
	Декб.	145	37	29	4	16,2	15		13,3	1	10	1	5
	Май	150	40	34	6	16,0	17		13,0	2	20	2	8

№	темы	уровень
1	Умение слушать и слышать педагога. Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	1-низкий
		2-средний
		3-высокий
2	Умение выступать перед аудиторией. Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	1-низкий
		2-средний
		3-высокий
3	Умение подготовить себя к занятию. Способность самостоятельно подготовить себя к занятию. Пользоваться инвентарём, бережно относиться к нему, убирать его за собой	1-низкий
		2-средний
		3-высокий
4	Творческие навыки. Креативность в выполнении практических заданий	1-низкий
		2-средний
		3-высокий

Проведение диагностики по теоретической, личностной и практической подготовке (сдача нормативов) подразумевает уровни оценивания - высокий, средний, низкий (в процентном соотношении).

- низкий (теоретические знания и практические умения и навыки, предусмотренные программой усвоены менее чем на 50%)
- средний (теоретические знания и практические умения и навыки, предусмотренные программой усвоены более чем на 50%)
- высокий (теоретические знания и практические умения и навыки, предусмотренные программой усвоены более чем на 75%)

Алгоритм учебного занятия

Этапы	Блоки	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
1	Подготовительный	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
2		Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
3	Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание)
4		Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
5		Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием

			представлений и их коррекция	
6		Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
7		Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
8		Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
9	Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
10		Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
11		Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе

				последующих занятий
--	--	--	--	---------------------

Дидактические материалы:

- инструкции;
- вспомогательная литература;
- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;

Аттестация/Контроль	Срок проведения	Форма
Текущий	Во время занятия	Диагностика наблюдение
Промежуточный	По итогам учебного периода	Практическая работа, зачёт по ОФП, соревнования
Итоговый	По итогам срока обучения	Практическая работа, зачёт по ОФП, соревнования

Оценочные материалы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания	Соответствие теоретич. знаний ребенка программным требованиям	1 балл миним. уровень (ребенок овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой) 2 балла средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины) 3 балла максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний за конкретный период)
2. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1 б миним. уровень (ребенок овладел менее ½ предусмотренных умений и навыков) 2 б средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½) 3 б максим. уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)
3. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	1 б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2 б средний уровень (работает с помощью педагога) 3 б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей)

4. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2б средний уровень (работает с помощью педагога) 3 б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей)
5. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	1 б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2 б средний уровень (работает с помощью педагога) 3 б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей)
6. Умение организовывать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи педагога) 2б средний уровень (работает с помощью педагога) 3б максимальный уровень (работает самостоятельно, без особых трудностей)
7. Владение специальным оборудованием, оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	1б минимальный уровень (ребенок испытывает затруднения при работе с оборудованием, оснащением) 2б средний уровень (работает с оборудованием, оснащением с помощью педагога) 3б максимальный уровень (работает с оборудованием, оснащением не испытывает особых трудностей)
8. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	1б начальный (элементарный) уровень развития креативности, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания 2б репродуктивный уровень (выполняет в основном задания по образцу) 3б творческий уровень

Раздел № 7. «Список литературы»

Нормативные документы и материалы (включая интернет-ресурсы)

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
2. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2004.

- 236 с.

4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
6. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru>
www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

Для педагога (включая интернет-ресурсы)

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: ФАИР, 1997. — 224 с.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
3. Озолин Н.Г Настольная книга тренера. «Издательство Астрель» 2004 г
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
5. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.
- 6.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. -100 с.
- 7.Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. – Екатеринбург: «Граф», 2002. – 100с.
8. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися, В. К. Шурухина, издательство академии педагогических наук РСФСР Москва 1961
9. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru>
www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

Для учащихся и родителей (включая интернет-ресурсы)

1. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
2. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
4. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
5. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
6. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. – М.: Медицина, 1979. – 192 с., ил. – (Научно-попул. Мед. Литература. Физическая культура и закалывание.)
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.
8. Портал дополнительного образования <http://dopedu.ru>
www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола