

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Смоленской области по образованию и науке
Управление образования и молодежной политики
Администрации города Смоленска
МБОУ "СШ № 1"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

протокол от «30» 08. 2024 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Л.П. Мирошкина
приказ от «30» 08. 2024 г.
№ 186-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Оранжевый мяч»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лысиченков Вячеслав Ильич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Смоленск, 2024

Дополнительная общеобразовательная программа «Оранжевый мяч» является программой физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и ОО:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав МБУ «СШ №1» г. Смоленска

Актуальность программы: В основе рабочей программы секции «Оранжевый мяч» лежит деятельностный подход, который заключается в ориентировании обучающихся не только на освоение готовой информации, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и

творческого потенциала учащихся, посещающих секцию «Оранжевый мяч». Программа секции направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности. Программа секции «Оранжевый мяч» обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции «Оранжевый мяч» на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Кроме того, в рамках программы осуществляется реализация тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Особые условия: Занятия по данной программе проводятся с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к I-III группе здоровья.

Адресат программы: от 11 до 15 лет

Доступность программы для различных категорий детей:

Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ и детей-инвалидов**. Это возможно, так как в школе создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение **детей с выдающимися способностями**. Для этих обучающихся предусмотрено участие в спортивных конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы рассчитан на 1 год, 37 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации образовательного процесса: очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 35 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (35 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (5 мин).

Сроки, этапы реализации программы и режим занятий: программа реализуется в течение одного учебного года. Программа рассчитана на 37 часов в год (1 час в неделю).

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;
- Самостоятельные тренировки по заданию учителя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

Образовательных:

- Обучение правилам техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
 - Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи:

1. Выполнять тестовые нормативы ГТО
2. Расширить кругозор о спортивной игре «Баскетбол»
3. Воспитывать через спортивную игру «Баскетбол» Российскую гражданскую идентичность
4. Повышать общий уровень здоровья обучающихся
5. Формировать ценностно-смысловых установок на здоровый образ жизни средствами игры в «Баскетбол»

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения ООП ООО Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа секции «Оранжевый мяч» для обучающихся 7-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувству гордости за свою Родину
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях своего организма
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения на секции, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- в области познавательной культуры освоят основные технические элементы игры в баскетбол(стойки и перемещения, остановки, повороты, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски в кольцо)
- познакомятся с основными правилами игры в баскетбол

- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в баскетбол.
- в области трудовой культуры способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке игры
- в области эстетической культуры способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- в области коммуникативной культуры способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.
- в области физической культуры умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на секции новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность секционных занятий.

Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка;
- спортивный инвентарь;
- ноутбук.

Формы аттестации/контроля

- ***Входной контроль*** проводится в сентябре, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме тестирования.
- ***Текущий контроль*** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме оценивания по показателям(тесты);
- ***Промежуточный контроль*** осуществляется 1 раза в год в январе. Формы проведения: тестирование, практическое задание.

▪ **Итоговый контроль** проводится в мае, в конце обучения обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме соревнований, игры на результат, сдачи нормативов ГТО.

Контрольно-измерительные материалы
для оценки степени освоения обучающимся дополнительной общеобразовательной программы и уровня
достижения прогнозируемых результатов

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

• **Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**

- Педагогические наблюдения.
- Зачет
- Тест
- Анкетирование
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- •Итоговые занятия.
 - Участия в спортивных мероприятиях по баскетболу всех уровней
 - Сохранность контингента
 - Анализ уровня заболеваемости обучающихся.

Личностные и метапредметные результаты обучающихся оцениваются с использованием методик Л.Н. Буйловой и Н.В. Клёновой.

В течение года проводится мониторинг не только предметных результатов, полученных обучающимися, но и их уровень мотивации, желания работать и получать новые знания и умения. Данный мониторинг разработан по методике Н.Г. Лускановой.

Учебный план секции «Оранжевый мяч»

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения	6	6	-	диагностика, анкетирование
2	Технические действия	21	2	19	соревнования, тесты
3	Подвижные игры	6	-	6	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
4	Диагностирование и тестирование	2	1	1	оценивание по показателям, анализ уровня заболеваний
5	Участие в соревнованиях	2			соревнование, игра на результат, зачет
	итого	37	5	32	

Содержание программы

I. Теоретические сведения – 6 часов.

- Правила техники безопасности во время секционных занятий.
- Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.
- Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности
- Здоровье. Здоровый образ жизни и его слагаемые(презентация)
- История развития баскетбола(презентация)
- Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями
- Основные правила игры в баскетбол
- Личность и коллектив

II. Технические действия – 21 час

1. Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.
 2. Остановки баскетболиста:
 - Остановка «прыжком», остановка «в два шага».
 3. Передача мяча 2 руками от груди.
 - На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках.
 4. Передача мяча одной рукой от плеча.
 - На месте: в парах и тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, в тройках.
 5. Передачи «снизу» одной и двумя руками.
 - На месте: в парах, в тройках.
 6. Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча.
 - На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.
 - В движении: в парах, тройках, встречных колоннах.
 7. Ловля мяча одной рукой.
 - На месте: в парах, тройках.
 8. Ведение мяча.
 - На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног.
 - Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.
 9. Броски мяча в кольцо.
 - двумя руками от груди с отражением от щита.
- С места. В движении после 2 шагов, после ловли и остановки.
- Одной рукой от плеча.
- С места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов.
- Бросок 1 рукой «снизу»
- С места. После ведения и 2 шагов.
- Бросок двумя руками из-за головы
- С места, после ведения и остановки.

III. Подвижные игры- 6 часов.

«Пятнашки», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты».

IV. Диагностирование и тестирование – 2 часа.

- Уровень физического развития

Оценивается по следующим показателям:

Длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), жизненная емкость легких Ж.Е.Л. (см³), динамометрия правой и левой кистей (кг).

- Уровень физической подготовленности.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов).

Контрольные упражнения: бег 30м с высокого старта (сек) – скоростные способности, челночный бег (сек) 3 / 10 м .- координационные , прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые, подтягивание на высокой перекладине -силовые, 6-минутный бег-выносливость, наклон вперед из положения сидя «ноги врозь» (см.)-гибкость.

- Уровень специальной технической и физической подготовленности.

○ Контрольные упражнения: бег 20м, высота подскока (см.), ведение мяча 20м (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз. Каждый воспитанник индивидуален. Поэтому в программе не дается конкретных цифр и нормативов. Оценивается прирост показателей по сравнению с началом занятий в секции.

Оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов

- Диагностирование уровня воспитанности.

Данные исследования проводятся в начале занятий в секции «Оранжевый мяч» и в конце учебного года. Кроме этого в течение года проводится анализ уровня заболеваемости.

V. Участие в соревнованиях – 2 часа.

- Игры на первенство школы.
- Игры на муниципальном уровне

Безопасность во время секционных занятий и соревнований

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм во время занятий могут быть:

- Захваты, перехваты, и неудачные финты.
- Резкие прыжки и столкновения.
- Падения на мокром, скользком полу (на площадке).
- Недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнений не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

Типичные травмы – повреждения пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Занятия по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым, сухим полом.
- 2) Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
- 3) Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майка, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
- 4) Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
- 5) На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания педагога (судьи, капитана команды).
- 6) Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.
- 7) Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности во время занятий.

Календарный учебный график секции «Оранжевый мяч»

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/Тема урока	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	очная	1	Правила техники безопасности во время секционных занятий и соревнований по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	Анкетирование, диагностика
2	сентябрь	очная	1	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Остановки баскетболиста. Остановка «прыжком», остановка «в два шага»	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
3	сентябрь	очная	1	Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
4	сентябрь	очная	1	Диагностирование и тестирование. Уровень физического развития	Спортивная площадка (Спортзал)	оценивание по показателям
5	сентябрь	очная	1	Передача мяча 2 руками от груди. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
6	октябрь	очная	1	Передача мяча 2 руками от груди. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
7	октябрь	очная	1	Здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие	Учебный кабинет	диагностика

					Спортивная площадка (Спортзал)	
8	октябрь	очная	1	Передачи «снизу» одной и двумя руками. На месте: в парах, в тройках.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
9	октябрь	очная	1	История развития баскетбола	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
10	ноябрь	очная	1	Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
11	ноябрь	очная	1	Ловля мяча 2 руками после различных видов передач мяча. На месте: в парах, тройках, встречных колоннах. В движении: в парах, тройках, встречных колоннах.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
12	ноябрь	очная	1	Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями	Учебный кабинет Спортивная площадка (Спортзал)	диагностика
13	ноябрь	очная	1	Ловля мяча одной рукой. На месте: в парах, тройках. Ведение мяча.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
14	декабрь	очная	1	Ведение мяча. На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования

15	декабрь	очная	1	Ведение мяча. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
16	декабрь	очная	1	Ведение мяча. На месте: правой и левой рукой, переводом с руки на руку, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
17	декабрь	очная	1	Личность и коллектив.	Учебный кабинет Спортивная площадка(Спортзал)	диагностика
18	январь	очная	1	Броски мяча в кольцо. Броски двумя руками от груди с отражением от щита.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
19	январь	очная	1	Броски с места.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
20	январь	очная	1	Броски в движении после двух шагов, после ловли и остановки.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
21	январь	очная	1	Броски одной рукой от плеча.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
22	январь	очная	1	Броски с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
23	февраль	очная	1	Бросок одной рукой «снизу».	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест

24	февраль	очная	1	Броски с места.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
25	февраль	очная	1	Броски после ведения и двух шагов.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
26	февраль	очная	1	Броски с места. Броски после ведения и двух шагов.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования
27	март	очная	1	Бросок двумя руками из-за головы.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
28	Март	очная	1	Броски с места, после ведения и остановки.	Спортивная площадка (Спортзал)	соревнования, тест
29	март	очная	1	Подвижные игры. «Пятнашки».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
30	март	очная	1	Подвижные игры. «Мяч на полу». Подвижные игры. «Передача мячей в колоннах».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре
31	апрель	очная	1	Подвижные игры. «Круговая охота». Подвижные игры. «Борьба за мяч».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей,

						активное участие в игре, педагогическое наблюдение
32	апрель	очная	1	Подвижные игры. «Ловля парами». Подвижные игры. «Капитаны».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
33	апрель	очная	1	Подвижные игры. «Защита стойки». Подвижные игры. «Рывок за мячом».	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
34	май	очная	1	Подвижные игры. «Эстафеты»	Спортивная площадка (Спортзал)	развитие индивидуальных способностей, активное участие в игре, педагогическое наблюдение
35	май	очная	1	Участие в соревнованиях. Игра на первенство школы.	Спортивная площадка (Спортзал)	игра на результат, зачет

36	май	очная	1	Участие в соревнованиях(муниципальный и др. уровни)	Спортивная площадка (Спортзал)	игра на результат
37	май	очная	1	Диагностирование и тестирование. Уровень специальной технической и физической подготовленности.	Спортивная площадка (Спортзал)	оценивание по показателям. анализ уровня заболеваний

Описание общей методики работы

Суть принципа **оздоровительной направленности** физических упражнений заключается в том, что **занятия секции «Оранжевый мяч»** содействует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, способствует повышению адаптационных возможностей. Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании со здоровым образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Методические приемы для результативности оздоровительного эффекта:

1. двигательные нагрузки на занятиях должны быть строго дозированы;
2. нагрузка должна иметь циклический характер;
3. между циклами обязательно должны быть паузы со снижением нагрузки;
4. необходимо использовать природные закаливающие и оздоравливающие факторы;
5. оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя дыхательные упражнения и упражнения на координацию.

Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

Необходимость и целесообразность занятий физическими упражнениями оздоровительно-развивающей направленности предопределена состоянием функциональных систем и психофизической подготовленности.

Комплексность воздействий, как методический принцип, предлагает по возможности одновременное влияние на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

Рациональность, т.е. разумная обоснованность применения различных средств оздоровления. В отличие от тренирующих упражнений спортивной направленности, в оздоровительно-развивающих допустимо одновременное применение разнохарактерных упражнений (например, на быстроту, силу и выносливость).

Управляемость нагрузки – один из важнейших методических принципов оздоровления. В оздоровительных упражнениях в полной мере должен использоваться принцип постепенного повышения и плавного варьирования нагрузок.

Стимулирование интереса к оздоровлению вообще и к выбранному виду происходит при соблюдении вышеописанных методических принципов. Стимулирование в оздоровлении обеспечивается большим разнообразием упражнений и условий их выполнения, благоприятным фоном, вызывающим положительные эмоции

Организация учебной деятельности на занятиях секции «Оранжевый мяч»:

При проведении занятия необходимо использовать принципы:

- наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёта физической подготовленности детей и развития их физических качеств;
- строить занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности:
 - 1 фаза - вработка 8-10 минут,
 - 2 фаза - оптимальной работоспособности 15-20 минут,
 - 3 фаза - преодолеваемого утомления;
- соблюдать гигиенические требования к месту занятия, спортивной одежде занимающихся;
- создавать благоприятный эмоциональный настрой.

Наибольший оздоровительный эффект возникает при пульсе примерно 130 - 140 ударов в минуту. Кроме того, важно учитывать необходимость 2-3 пиков и спадов частоты сердечных сокращений, которые обеспечивают тренирующий эффект занятий. Учитывая индивидуальный подход, для слабоподготовленных учащихся не следует допускать, чтобы частота их пульса превышала 100-110 ударов.

В подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Выполнить упражнения на гибкость и растяжку.

Методы обучения

Составляются **индивидуальные планы занятий(ИП)**, поскольку на занятия физкультурно-спортивной направленности секции «Оранжевый мяч» приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности. Индивидуальный план занятий(ИП), разработанный для каждого ученика, поможет развить его сильные и слабые качества. План может разрабатываться, как на отдельное занятие, так и на определённый период времени. Кроме того, происходит экономия времени: учащийся получает лист, где расписано его задание на занятие и приступает к его выполнению.

Учащиеся приучаются самостоятельно организовывать занятие, отслеживать нагрузку и ее воздействие на организм, применять приемы контроля и самоконтроля. В качестве домашнего задания можно рекомендовать задания вида: организация самостоятельного занятия, проследить за восстановлением своего организма после нагрузки с

применением восстановительных мероприятий. Индивидуальный комплекс упражнений можно использовать в работе с учащимися, которые имеют ограничения в двигательной активности по состоянию здоровья.

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- **здоровьесберегающие;**
- **игровые,**
- **ИКТ-технологии,**
- **личностно-ориентированного обучения,**
- **проблемного обучения**
- использование на занятиях **межпредметных связей** будет способствовать формированию у учащихся полного и целостного представления о предмете, развитию эрудиции. Дети должны быть гармонично развитыми и мы, педагоги физкультурно-спортивной направленности должны им всячески в этом помогать.

Методическое обеспечение программы:

Информационное обеспечение программы

методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации:

1. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Автореф.дис.....доктора пед. наук- М.1996.-43с.

2. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. - Тула 1992.- 25с.

Дидактический материал:

Технологические карты

Наглядный материал

Таблицы

Литература

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
- 2 Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе - 1990. - №7 -с.15-17.
3. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,2019.-58с.
4. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
5. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. -1991.-№2- с. 27-30.
7. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.
8. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2020.-60с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

• Мониторинг

Проведение мониторинга позволяет проводить комплексную оценку состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся, осуществлять медицинскую диагностику и мониторинг здоровья учащихся, реализацию данной программы по формированию стереотипа здорового образа жизни.

• Опросы(Текущий контроль)

Нравится ли Вам заниматься на занятиях секции «Оранжевый мяч»
Удовлетворены ли Вы подачей учебного материала педагогом на секции?
Как Вы переносите нагрузку на секции?
Что бы Вы изменили в проведении занятий секции?

- **Комплексы оздоровительных упражнений(Комплекс растягивающих упражнений для приобретения правильной осанки.)**

Этот комплекс можно использовать как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

Сами упражнения предназначены не для укрепления различных мышечных групп, а для того чтобы показать основные приемы формирования правильной осанки и помочь приобрести полезные навыки, которые можно использовать в повседневной физической активности.

Упражнения выполняются в медленном темпе, контролируя каждое движение. Упражнения можно выполнять дома перед зеркалом, ежедневно

В положении стоя		
1.И.п.-О.с., ноги на ширине плеч. Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите руки перед собой выше головы. Вернитесь в и.п.	4 раза	Руки держать на ширине плеч.
2.И.П.- расставив ноги по шире и слегка развернув носки в стороны, руки опущены вниз. Согнуть левую ногу в колене, сместить т4уловище влево. Выпрямить ногу и повторить упражнение влево.	10 раз	Спину держать прямо.
3.И.П.- Стать прямо, ноги слегка расставить, левая нога впереди правой. Согнуть левую ногу в колене, наклониться вперед. Выпрямить ногу, вернуться в исходное положение.	Повторить 5 раз, потом сменить положение ног и выполнить его снова.	Следить, чтобы во время наклона спина оставалась прямой.
4.И. п.- Стоять прямо, ноги на ширине плеч. Согнуть в коленях обе ноги и наклониться вперед. Встать прямо.	5 раз	Во время наклона позвоночник остается прямым, туловище сгибается в тазобедренных суставах, руки расслаблены.

5.И.п. – стать прямо, ноги на ширине плеч, руки скрещены перед собой. Медленно поднимая руки, замкните круг над головой, затем развести руки в стороны и опустить их по бокам. Вернуться в и.п.	5 раз	Дыхание не задерживать.
5.И.П. – ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. Поочередно вытягивать вверх то правую, то левую руку.	10 раз	Одновременно с вытягиванием руки напрягайте мышцы брюшного пресса.
6.Выпрямив, позвоночник и свободно опустив руки по бокам, походите.	1 минута	Через каждые четыре шага поочередно напрягайте или расслабляйте мышцы брюшного пресса.
В положении сидя (выполнять дома).		
1.И.П. – сидя на стуле(спина не опирается о спинку стула), руки лежат на коленях. Сначала необходимо посутулиться, наклонив голову вперед. Потом как можно сильнее прогнуться в пояснице и затем принять среднее положение между предыдущими экстремальными позами.	3 раза	Упражнения выполняйте медленном темпе.
2.И.П.- тоже, правую ладонь положить на затылочную часть шеи. Смотреть прямо вперед, аккуратно прижаться шей к ладони, сосредоточить внимание на максимальном удлинении шеи и всего позвоночника.	Удерживать 5 секунд, повторить 3 раза.	
3.И.П. – то же, ноги на ширине плеч, руки на коленях, спина прямая. Посмотреть вниз, вверх, затем поочередно в стороны.	5 раз	Следить за тем, чтобы во время поворотов позвоночник оставался прямым.
4.И.П. – то же, руки свободно свесить по бокам. Поднять руки и вытянуть их в стороны, затем – верх согнуть их в локтях, чтобы предплечья слегка касались головы. Вытянуть шею и позвоночник, руки вверх и, в стороны, пустить вниз.	3 раза	Плечи держать ровно.
5.И.п.- то же, выполнить круговые движения плечами, перемещая их вверх, назад, вниз, вперед.	5 раз	Позвоночник держите выпрямленным.
6.И.П.- то же. Руки покоятся на бедрах, позвоночник вытянут вверх.	5 раз	

Не прикладывая значительных усилий, напрягите мышцы брюшного пресса.		
7.И.П. – то же поднять согнутые в локтях руки на высоту плеч. Отвести плечи назад, затем вернуться и.п.	5 раз	При отведении, плечи максимально сблизить.
В положении лежа		
И.п. – лежа на полу, руки на животе, полностью расслабиться. Согнуть ноги в коленях. Зафиксировать бедра, вытянуть позвоночник, прижимая нижнюю часть спины к полу и отодвигая затем по нему плечи и голову от бедер.	Считать до 10, затем вернуться в и.п.	Дыхание не задерживать.

• КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание:	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13–15	6 и ниже

	на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6
--	--	----	---------	------	--------	----	-------	---

• Промежуточная аттестация

Протокол
результатов промежуточной аттестации обучающихся
_____ учебного года

Название секции _____

ФИО учителя _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____