

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



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

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

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

Смоленск, 2023

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 12 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.

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта- баскетболу;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).*

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 - 21 с.
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. - 58 с.
4. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994. - 35 с.
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. - 60 с.

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 шеей 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 – верхи 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	5 раз	Позвоночник держите

их вверх, назад, вниз, вперед.		выпрямленным.
6.И.П.- то же. Руки покоятся на бедрах, позвоночник вытянут вверх. Не прикладывая значительных усилий, напрягите мышцы брюшного пресса.	5 раз	
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	16 17	15 и выше	9–12 9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14 12–14	7 и ниже 7

		стоя, см		15		5	20		
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 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 _____