

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
"25" _____ 2024 г.



Физкультурно-спортивная направленность
**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Веселый мячик»**

Возраст учащихся: 10- 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Савинкин Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

Тихменево, 2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	9
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	15
3. Список информационных источников.....	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание способствует возвращению здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Весёлый мячик» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы предусматривает занятия подвижными играми мини-лаптой и баскетболом. Спортивные и подвижные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по различным видам физической культуры.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Занятия в объединении «Весёлый мячик» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания учащихся, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств; воспитание трудолюбия и готовности к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом детей и родителей учащихся.

В дополнении актуальность программы определяется современными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» дают понятие и структуру дополнительной общеобразовательной программы, общие требования к организации воспитания обучающихся.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» определяет цель и задачи развития дополнительного образования детей, основные направления развития дополнительного образования, приоритеты обновления содержания и технологий, перспективные подходы и механизмы, одним из которых является «конвергентный подход в разработке дополнительных общеобразовательных программ, реализация междисциплинарных программ, включающих в себя элементы нескольких направленностей».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» представляет задачи для достижения цели Стратегии: «создание условий для повышения эффективности воспитательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, находящихся в сельских поселениях; «создание условий для повышения ресурсного, организационного, методического обеспечения воспитательной деятельности и ответственности за её результаты».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых» рассматривает основные виды деятельности педагога.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» утверждает «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по ДОП.

- Санитарные правила и нормы.

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование» результатом реализации проекта должно стать «обеспечение доступа к современным и вариативным дополнительным общеобразовательным программам, в том числе детям из сельской местности».

Срок реализации программы – 1 год. Объём программы – 72 часа. Форма обучения – очная. Возрастной диапазон 11 - 14 лет.

Программа является модифицированной. За основу взяты программы по баскетболу и русской лапте авторов А.Ю.Костарева, Р.М. Валиахметова, Л.Г.Гесева.

Особенности организации образовательной деятельности

Запись в группу производится только с наличием медицинской справки - разрешения врача, в течение всего периода обучения педагог осуществляет наблюдение и контроль за состоянием здоровья детей.

Занятия проводятся в спортивном зале или спортивной площадке на свежем воздухе. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, аудитория для теоретических занятий, комната для

хранения инвентаря.

Группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

Содержание программы представлено двумя самостоятельными модулями: «Обучение игре мини-лапта» и «Игра в баскетбол». Объём каждого модуля 36 часов.

Программа имеет ярко выраженную практикоориентированность.

Специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 часа.

Количество детей в группе: от 13 человек.

1.2. Цель программы: развитие физических качеств детей и двигательных способностей в процессе занятий мини-лаптой и баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по теории тактики и тактических действий мини-лапты и баскетбола;
- овладеть основами техники и тактики мини-лапты и баскетбола;
- развивать интерес к занятиям русской лаптой и баскетболом

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат;
- развивать физическую подготовку на основе комплексных упражнений спортивных игр;

- развивать скоростно-силовые качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, прыгучесть;

Воспитывающие:

- формировать личностные качества: инициативность, самостоятельность, требовательность, добросовестность, трудолюбие, ответственность;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, умения подчинять свои интересы

общественным.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Модуль «Обучение игре «Мини-лапта»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Правила игры в мини-лапту. Правила проведения соревнований. Судейство	0.5	0.5	1
3	ОФП	-	5	5
4	СФП	-	5	5
5	Техническая подготовка	-	9	9
6	Тактическая подготовка	-	9	9
7	Подготовка к соревнованиям	-	4	4
8	Итоговая аттестация	-	2	2
9	Итого:	1	35	36

Модуль «Игра в баскетбол»

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2	Правила игры в баскетбол. Правила проведения соревнований. Судейство	0.5	0.5	1
3	ОФП	-	5	5
4	СФП	-	5	5
5	Техническая подготовка	1	8	9
6	Тактическая подготовка	-	9	9
7	Подготовка к соревнованиям	-	4	4
8	Итоговая аттестация	-	2	2
9	Итого:	2	34	36

1.3.2.Содержание модуля «Обучение игре «Мини-лапта»

№	Раздел, тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Инструкции по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	Просмотр видеосюжетов с соревнований по русской лапте. Начальный контроль учащихся по ОФП. Участие детей в различных игровых ситуациях на выполнение упражнений по ОФП
2	Правила игры в мини-лапту. Правила проведения соревнований. Судейство	Изучение правил игры, соревнований, судейства	Выполнение практических упражнений по закреплению правил игры

3	ОФП (общая физическая подготовка)		Просмотр видеосюжетов с соревнований. Выполнение основных двигательных навыков (спортивная ходьба, бег, прыжки, метание). Участие в эстафетах
4	СФП (специальная физическая подготовка)		Просмотр видеосюжетов с соревнований. Выполнению специальных упражнений в лапте на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.
5	Техническая подготовка		Просмотр видеосюжетов. Выполнение основных приемов техники: перемещения, ловля, передачи, подача мяча, осаливание, удары битой по мячу; приемы, позволяющие избегать осаливания. Выполнение упражнений ОФП в сочетании с основными приёмами техники
6	Тактическая подготовка		Просмотр видеосюжетов. Выполнение различных упражнений, требующих проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие
7	Подготовка к соревнованиям		Просмотр видеосюжетов с соревнований. Участие в соревнованиях
8	Итоговая аттестация		Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Участие в соревнованиях

1.3.3. Содержание модуля «Игра в баскетбол»

№	Раздел, тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Инструкции по технике безопасности. Правила поведения на занятиях	Просмотр видеосюжетов с соревнований и олимпиад по баскетболу. Начальный контроль учащихся по ОФП. Участие детей в различных игровых ситуациях на выполнение упражнений по ОФП
2	Правила игры в баскетбол. Правила проведения соревнований.	Изучение правил игры, соревнований, судейства	Выполнение практических упражнений по закреплению правил игры

	Судейство		
3	ОФП (общая физическая подготовка)		Просмотр видеосюжетов с соревнований. Выполнение основных двигательных навыков (спортивная ходьба, бег, прыжки). Участие в эстафетах
4	СФП (специальная физическая подготовка)		Просмотр видеосюжетов с соревнований. Выполнению специальных упражнений в баскетболе на развитие скоростно-силовых способностей, различные прыжковые упражнения и беговые
5	Техническая подготовка	Основные приёмы и техники баскетбола	Просмотр видеосюжетов. Выполнение практических упражнений по ведению и передачи мяча, броски мяча в корзину, индивидуальные действия в нападении, групповые и командные действия
6	Тактическая подготовка		Просмотр видеосюжетов. Различные перемещения в стойке. Эстафеты с различными способами перемещений. Индивидуальные, групповые и командные действия
7	Подготовка к соревнованиям		Просмотр видеосюжетов с соревнований. Участие в соревнованиях
8	Итоговая аттестация		Выполнение нормативов по общей физической подготовке. Участие в соревнованиях

1.4. Планируемые результаты

- знание теории тактики и тактических действий мини-лапты и баскетбола;
- владение основами техники и тактики мини-лапты и баскетбола;
- развитие интереса к занятиям русской лаптой и баскетболом;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие физической подготовки на основе комплексных упражнений спортивных игр;
- развитие скоростно-силовых качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести;
- формирование личностных качеств: инициативности, самостоятельности, требовательности, добросовестности, трудолюбия, ответственности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание чувства коллективизма, умения подчинять свои интересы общественным.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	Окончание учебного года	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Продолжительность каникул
15 сентября	31 мая	36	36	С 30.12 по 08.01. (10 дней)

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- футбольное поле, спортивный зал;
- подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды;
- аудитория для теоретических занятий;
- комната для хранения инвентаря;
- мячи, биты.
- щиты с кольцами;
- стойки для обводки;
- гимнастические скамейки;
- скакалки.

2.3. Формы аттестации

Проверка результатов обучения должна проводиться непрерывно и систематически, органично вписываясь в учебную деятельность. Во временном отрезке оценка результатов выглядит следующим образом: начальная диагностика, промежуточная, итоговая аттестация.

Начальная диагностика проводится педагогом в начале учебного года с целью выяснения уровня физического развития детей. Начальное изучение проводится во время записи в объединение: беседы с ребёнком, родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом по каждому учащемуся. Для проведения данного вида контроля используются следующие формы: беседа, наблюдение, выполнение задания входного контроля.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года и является с одной стороны – подведением итогов работы за первое полугодие, с другой стороны – позволяет наметить пути дальнейшей работы в соответствии с полученными результатами. Учитываются результаты педагогических наблюдений и контрольных упражнений. Промежуточная диагностика может проводиться в форме беседы, опроса, тестирования, наблюдения, выполнения практических упражнений, соревнований.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Её цель – выявление уровня образовательных результатов учащихся, полученных в процессе освоения программы за учебный год. Формы итоговой аттестации: тестирование, выполнение норм НФП и СФП, соревнования.

Наряду с указанными видами контроля необходимо учитывать данные систематического текущего контроля, который рекомендуется проводить после каждого раздела программы или модуля.

2.4. Оценочные материалы

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личные новообразования, которые являются следствием данной деятельности.

В процессе занятия русской лаптой по данной образовательной программе предполагается получение следующих результатов:

Примерные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели	На первый год обучения, этапы			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Становая сила (кг)	54	65	74	93
2	Бег 30 м (с)	6.0	5.8	5.7	5.1
3	Бег 30 м (5х6)(с)	12.3	12.3	11.6	11.0
4	Бег 100 м с изменением направления	23.4	22.4	19.8	18.5
5	Прыжки в длину с места (см)	158	160	187	200
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	4.0	4.6	7.2	7.8

Переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели	Учебно-тренировочный, год обучения 1-й
1	Становая сила (кг)	74
2	Бег 30 м (с)	5.7
3	Бег 30 м (5х 6)(с)	11.6
4	Бег 100 м с изменением направления	19.8
5	Прыжки в длину с места (см)	187
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	7.2
1	Становая сила (кг)	93
2	Бег 30 м (с)	5.1
3	Бег 30 м (5х 6)(с)	11.0
4	Бег 100 м с изменением направления	18.5
5	Прыжки в длину с места (см)	200
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	7.8

Переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Учебно-тренировочный, год обучения 1-й
1	Удары битой способом (14 раз) «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	6
2	Удары битой способом «свеча»(15)	4
3	Удары битой способом «сбоку»(15)	6
4	Подача мяча в круг подачи (10)	8
5	Ловля высоко летящего мяча (10)	5
6	Ловля мяча после передачи партнера (30 передач)	15

1	Бросок мяча в цель (10м 10 раз)	7
2	Передача мяча в стену (3м 10 сек)	18
3	Удары битой способом (14 раз) «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	6
4	Удары битой способом «свеча»(15)	4
5	Удары битой способом «сбоку»(15)	6
6	Подача мяча в круг подачи (10)	8
7	Ловля высоко летящего мяча (10)	5
8	Ловля мяча после передачи партнера (30 передач)	15

Переводные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Показатели	Учебно-тренировочный, год обучения 1-й
1	Приемы, позволяющие избежать осаливание	5
2	Групповые действия, розыгрыш очков (2,4,6)	6
3	Командные действия, розыгрыша очков (8,10,12)	4
4	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	3
5	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	5
6	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне	2
1	Переосаливание	3
2	Приемы, позволяющие избежать осаливание	5
3	Групповые действия, розыгрыш очков (2,4,6)	6
4	Командные действия, розыгрыша очков (8,10,12)	4
5	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	3
6	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	5
7	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне	2

Содержание и методика контрольных испытаний

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 сек.
2. Бег 30 м (5 x 6). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 сек.
3. Бег 100м в пределах футбольного поля. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмены по звуковому сигналу начинают бег, из-за лицевой линии поочередно оббегают три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 сек.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

Техническая подготовка

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 14 попыток (7 во 2-ю зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).
2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток.
3. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.
4. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю зоны и не улетает за боковые линии («аут»).
5. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2 м мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.
6. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.
7. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если учащийся не выронил мяч из рук.
8. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 м) - 10 м. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.
9. Передачи мяча в стену. Учащийся в течение 30 сек. выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 м от стены. Время фиксируется по секундомеру.

Тактическая подготовка

1. Приемы, позволяющие избежать осаливание. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника,

- развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).
2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из двух-трех спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше 2, 4, 6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).
 3. Командные действия. Основное требование в испытаниях - умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.
 4. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону. Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегает нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.
 5. Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Учащийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегает в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).
 6. Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.
 7. Переосаливание. Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

Баскетбол

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Учебно-тренировочный, год обучения 1-й		
		отл	хор	удовл
Бег 60 м (с)	м	8,6	9,3	10,0
	ж	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6х10 м (с)	м	16,2	17,2	18,2
	ж	17,7	18,9	20,1

Прыжок в длину с места (см)	м	205	190	175
	ж	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Учебно-тренировочный, год обучения 1-й		
		отл	хор	удовл
		Бег 100 м (с)	м	14,0
	ж	17,2	17,9	18,6
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0
	ж	30,5	31,7	33,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195
	ж	180	170	160

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
9 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	

Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

2.5. Методические материалы

Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным. Для этого необходимо тщательно подбирать средства и методы в процессе подготовки к занятиям, использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); основной, в которой выполняются упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей бег в медленном темпе, спокойные игры, подведение итогов занятия и объявление домашнего задания.

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, по возможности с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения тренировок одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью тренера) и судейства соревнований. Учащимся, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Образовательная деятельность должна быть направлена на воспитание у учащихся хорошего отношения к труду, общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия

необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе педагогических наблюдений педагог определяет отношение ребят к занятиям, окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности занимающегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно -политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса учащихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у ребят конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются в том случае, когда учащиеся приобрели определённые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей детей.

Формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

3. Список литературы

1. Б.Коузи Баскетбол. Концепция и анализ /Б.Коузи,Ф.Пауэр.–М.:ФиС,1975.
2. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами/В. С. Кузнецов,Г. А. Колодницкий. –М.:Изд- во НЦ ЭНАС, 2002.
3. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. /Е.Я.Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. Физическая культура. Входныеиитоговыеи проверочныеработы:1-4классы/Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
5. А.Я.Гомельский.Баскетбол:секретымастерства.1000баскетбольныхупражнений/А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации./Авт.- сост.А.Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».
7. *БаландинВ.И., БлудовЮ.М., ПлахтиенкоВ.А.* Прогнозирование в спорте.- М.:Физкультура и спорт, 1986.
8. *БойкоВ.В.*Целенаправленноеразвитиедвигательныхспособностейчеловека.-М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. *ВалиахметоеР.М.,КостарееА.Ю.,ГусевЛ.Г.*Русскаялаптасметодикойпреподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
10. *ВалиахметоеР.М.*Лапта.Учебноепособие.-Уфа:БГПИ,1997.
11. *ВалиахметоеР.М.,КостарееА.Ю.,ГусевЛ.Г.,ЩемелининВ.И.*Лапта.Учебноепособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999.
12. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. -М.: Физкультура и спорт,1977.
13. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта.- М.: Физкультура и спорт,1986.
14. *ГуревичИ.А.*Круговаятренировкаприразвитиифизическихкачеств.3-еизд.,испр.идоп.- Минск: Высшая школа, 1985.
15. *Камецер М. Г.* Спортшкола в школе.-М.: Физкультура и спорт,1985.
16. *Костарее А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И.* Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
17. *ЛоманН.В.*Бег,прыжки,метания/Пер.снем.-2изд.,доп.- М.:Физкультураиспорт,1985.
18. *МатвеевЛ.П.* Основы спортивной тренировки. -М.: Физкультура и спорт, 1977.
19. *ОзолинН.Г.*Молодомуколлеге.-М.:Физкультураиспорт,1988.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Подобщ.ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
21. *ПлатоновВ.Н.*Теорияиметодикаспортивнойтренировки:Учеб.пособиедляинститутов физической культуры. - Киев.: Высшая школа, 1984.
22. Психология и современный спорт / Сост. А.В. Родионов,Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
23. Теоретическаяподготовкаюныхспортсменов/Подоб.ред.Ю.Ф.Буйлина,Ю.Д. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
24. *Филин В.П.,ФоминН.А.* Основы юношескогоспорта.-М.:Физкультура и спорт,1980.
25. *Шулятьее В.Н.* Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб. метод, рекомендации. - Омск, 1990.
26. *Яхонтов Е.Р.* Методические рекомендации по обучению юных баскетболистов двигательным действиям, подготовка для детских тренеров. -Л.:1985. Вып. 1.- С.5-

