Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества Кирово - Чепецкого района

Принята Утверждаю:

на педсовете № директор МКУ ДО ДДТ

\_\_\_\_\_ сентября 2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Лобанов

**Дополнительная образовательная программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивные игры. Баскетбол, волейбол»**

**Возраст детей: 11-15 лет**

**Срок реализации: 3 года.**

Составитель

Черепанова Анна Леонидовна,

педагог дополнительного образования,

первая квалификационная категория

2017

Пасегово

**Пояснительная записка.**

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации.

**Педагогическая целесообразность**. В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта, в том числе, такими, как баскетбол и волейбол.

Спортивные игры универсальны: систематические занятия оказывают на организм занимающегося всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Спортивные игры - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

**Новизна и оригинальность д**ополнительной образовательной программы спортивного объединения «Спортивные игры. Баскетбол, волейбол» в том, что:

**Во – первых,** она учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность заняться баскетболом и волейболом всем желающим. Группы формируются по гендерному признаку, но разноуровневые по возрасту и уровню физического развития. Это позволяет облегчить педагогу выбор средств, методов и форм обучения и воспитания, создать благоприятную образовательную среду. С другой стороны вступают в силу принцип педагогизации и взаимообучения, где каждый обучающийся может выполнять роль учителя, руководителя и наставника, тем самым, в процессе коммуникации актуализирует имеющиеся знания, осмысливает  их по – новому, воспринимает с другой точки зрения.

**Во – вторых,** в программе особое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**В – третьих,** основными формами организации образовательного процесса являются очные учебно – тренировочные занятия, но часть учебного материала можно вынести на дистанционные формы обучения. Например, темы из раздела «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Тактическая подготовка».

Дополнительная образовательная программа спортивного объединения «Спортивные игры. Баскетбол, волейбол» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Пояснительная записка и дальнейшая программа объединения составлена на основе:

* + - * Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
      * Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
* Приказа Министерства просвещения РФ от 18.11.2018 № 196 «О порядке организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  + - * Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
      * Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
      * СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ" Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.

**Целью** программы является содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, углублённое изучение баскетбола, волейбола, подготовку организаторов спортивно – массовой работы по волейболу и баскетболу.

Для достижения поставленной цели определились **задачи:**

1. Содействовать укреплению здоровья средствами физической культуры.
2. Создать условия, способствующие повышению уровня физической подготовленности занимающихся.
3. Обучить техническим приёмам и тактическим действиям игры в баскетбол и волейбол.
4. Подготовить команду для участия в соревнованиях по данным видам спортивных игр.
5. Дать практическое представление об организации и проведении соревнований по спортивным играм.
6. Содействовать воспитанию волевых проявлений и моральных качеств личности.

В соответствии с поставленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при планировании.

На протяжении всего срока реализации ДОП удельный вес физической, технической и тактической подготовки меняется.

Изучение баскетбола осуществляется в первом полугодии: октябрь – декабрь, волейбола - январь-май. Такое распределение времени занятий продиктовано не только поставленным задачам, но и плану спортивных мероприятий Дома детского творчества и района.

**Программа объединения рассчитана на подростков 11-15лет.**  В зависимости от контингента группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, организаторскую и судейскую деятельность по баскетболу и волейболу**.**

Дополнительная образовательная программа спортивного объединения «Спортивные игры» рассчитана на 3 года учебно – тренировочных занятий(3этапа обучения: 1 год-этап начальной подготовки 64 часа, 2год – учебно-тренировочный этап 128 час,3 год – этап спортивного совершенствования 128 час)

**К концу освоения ДОП обучающиеся должны:**

*Знать*

* технику безопасности при занятиях спортивными играми;
* правила личной гигиены спортсмена, методы самоконтроля во время занятий;
* историю Российского баскетбола, волейбола, лучших игроков России;
* знать правила игры;
* профилактику травматизма на занятиях;
* основные этапы Олимпийского движения;
* правила организации и проведения соревнований.

*Уметь*

* Выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
* Уметь выполнять упражнения комплекса ГТО не ниже бронзового знака;
* Выполнять разнообразные стойки и способы передвижения и остановки баскетболиста, волейболиста,;
* Осуществлять различные способы владения мячом в баскетболе и волейболе;
* Играть в баскетбол и волейбол по официальным правилам;
* Владеть навыком толерантного общения друг с другом, противниками, судьями.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

- Участие в соревнованиях по баскетболу и волейболу разного уровня (школьные соревнования, товарищеские встречи, районные соревнования);

- Организация и проведения соревнований по баскетболу и волейболу.

По итогам обучении за предыдущий год могут вносится коррективы в частные цели и задачи на конкретный год обучения в зависимости от результатов соревновательной деятельности, уровня физической подготовленности, психологического комфорта в коллективе.

**Учебно-тематический план и содержание по годам обучения.**

Этап начальной подготовки (1 год обучения)

**Цель:** формирование интереса к баскетболу и волейболу, как к спортивным играм и дополнительным занятиям физкультурой и спортом. Практическое знакомство с техникой и тактикой волейбола и баскетбола.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья занимающихся.

2. повышение уровня физической подготовленности.

3. развитие специальных физических качеств необходимых для занятий баскетболом и волейболом

4.обучение основным техническим элементам игры в баскетбол и волейбол.

5. изучение упрощённых правил баскетбола волейбола

6. воспитание морально-волевых качеств личности: дисциплинированности, ответственности, целеустремленности др.

**Тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | Основы знаний.  теоретическая подготовка. | 2 | 2 | - |
| 2. | физическая подготовка | 30 | 1 | 29 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 4. | организация судейства | 2 | 1 | 1 |
| 5. | контрольные игры и соревнования | 4 |  | 4 |
| 6. | контрольные испытания | 2 | - | 2 |
| 7. | посещение соревнований | 4 | - | 4 |
|  | Итого: | 64 | 6 | 58 |

Содержание программы 1 год обучения.

Этап начальной подготовки

1. Теоретическая подготовка:

- влияние физических упражнений на организм;

- гигиена во время занятий;

- значение ОФП и СФП для занимающихся;

-способы самоконтроля.

2. Физическая подготовка:

- ОРУ;

- бег (гладкий, челночный, скоростной, длинный, «рваный»);

-прыжки (на одной, на двух, с места в длину, в высоту, выпрыгивания на месте и с продвижением вперёд, в глубину, наскоки);

- подвижные игры.

3. Техническая подготовка:

- техника передвижений (стойки, перемещения в стойке, остановки);

- владение мячом

баскетбол:

жонглирование, ведение на месте и в движении с изменением направления, высоты отскока, скорости;

ловля и передача мяча на месте и в движении;

броски в кольцо с места, после ведения, после остановок, в движении добивание мяча);

-техника защиты (выбивание и перехват);

- техника нападения (техника владения мячом);

волейбол:

передачи мяча (сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания, в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах, тройках, через сетку, отскочившего от стены, с низу двумя руками, на месте, с перемещением, приём после передачи с верху, с низу);

подача мяча (нижняя прямая);

- техника защиты (перемещение, приём мяча);

4 . Правила игры, судейство.

- изучение и применение правил волейбола и баскетбола;

- судейская практика (на учебно- тренировочных занятиях),

5. Тактическая подготовка:

баскетбол:

-индивидуальные действия защитника,

- командные действия в защите (переключения от действий в нападении к действиям в защите, зонная защита);

- индивидуальные действия нападающего (выход на свободное место);

- групповые действия в нападении («передай мяч – выходи»);

- командные действия в нападении (командные действия по принципу выхода на свободное место, быстрый прорыв);

волейбол:

-индивидуальные действия защитника (выбор места при приёме подачи);

- индивидуальные действия нападающего (выбор места и способа отбивания мяча);

- групповые действия в нападении (взаимодействие игроков с зоной 3);

- командные действия в нападении (приём и первая передача в зону 3, игра со 2 передачи и игрока передней линии);

6.Посещение соревнований по баскетболу

-районной спартакиады;

-товарищеских встреч;

7.Контрольные испытания

8. Контрольные игры и соревнования:

- контрольные игры во время тренировочного процесса;

- соревнования школьной спартакиады.

-товарищеские встречи

9. Посещение соревнований.

- посещение соревнований школьной и районной спартакиады.

**К концу первого года обучения занимающиеся должны знать:**

-о влиянии физических упражнений на организм;

-о правилах личной гигиены;

-о простых способах самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

-о правилах техники безопасности на занятиях;

-основные (упрощённые) правила баскетбола, волейбола.

**Должны уметь:**

- выполнять основные технические элементы баскетбола и волейбола;

-выполнять контрольные упражнения;

-играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;

-работать в команде и самостоятельно;

-уважительно относиться к соперникам и судьям.

Основными формами работы с занимающимися на 1 этапе обучения являются:

-учебно- тренировочное занятие;

-игра;

-беседа (разбор), рассказ, объяснение;

-просмотр фотографий, схем, видеоматериала, наглядного показа.

-соревнование;

-сдача нормативов.

Воспитывающая деятельность направлена на воспитание у занимающихся ответственности, взаимовыручки, товарищества.

Развивающая деятельность направлена на повышение уровня физической подготовленности занимающихся.

Этап начальной спортивной специализации (2год обучения).

**Цель:** развивать навыки техники и тактики игры в баскетбол и волейбол. Подготовить к участию в спортивных соревнованиях.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.

2. Повышение уровня общей физической подготовленности и развитие специальных качеств, необходимых для приобретения игрового навыка.

3. Дальнейшее углублённое изучение техники и тактики игры в баскетбол и волейбол.

4. Изучение основ судейства и организации соревнований по баскетболу и волейболу.

5. Воспитание морально-волевых качеств: ответственности, взаимовыручки, товарищества, взаимоуважения и др.

6. Содействовать воспитанию толерантности.

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | физическая подготовка | 49 | 2 | 57 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 52 | 4 | 48 |
| 4. | организация судейства | 6 | 1 | 5 |
| 5. | контрольные игры и соревнования | 8 |  | 8 |
| 6. | контрольные испытания | 3 | - | 3 |
| 7. | посещение соревнований | 6 | - | 6 |
|  | Итого: | 128 | 13 | 115 |

**Содержание программы 2 года обучения.**

1.Теоретическая подготовка

-сведения о строении и функциях организма;

-влияние физических упражнений на организм;

-гигиена и врачебный контроль;

-техника безопасности;

-история баскетбола и волейбола;

-правила современных игр.

2.Физическая подготовка:

-общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на снарядах;

-бег гладкий, челночный, скоростной (20м,30м,60м,), на выносливость(длинный, «рваный»), кросс;

-подвижные и спортивные игры;

-прыжки: на одной, на двух ногах; с места в длину, выпрыгивание вверх; с разбега в длину, высоту, выпрыгивания вверх.

3. Техническая подготовка

баскетбол:

- техника передвижений (стойка баскетболиста, перемещения в стойке, остановки, повороты на месте);

- ведение мяча (на месте и в движении с изменением направления, высоты отскока, скорости);

- ловля и передача мяча на месте и в движении;

- броски в кольцо с места, после ведения, после остановок, в движении, добивание мяча);

-техника защиты (выбивание и перехват);

- техника нападения (техника владения мячом);

волейбол:

- техника передвижений (стойка волейболиста, перемещение приставными шагами, двойной шаг вперёд, остановка шагом);

-передачи мяча (сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания, в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах, тройках, отбивание через сетку, отскочившего от стены, снизу двумя руками, на месте, с перемещением, приём после передачи с верху, снизу);

-подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая);

-нападающие удары (прямой);

- техника защиты (перемещение, приём мяча, блокирование);

-техника нападения (выбор места для выполнения 2 передачи, нападающий удар, выбор способа и места подачи)

Тактическая подготовка

баскетбол:

-индивидуальные действия защитника (выбор места и способа противодействия нападающему, действия одного защитника против двух нападающих, противодействия при бросках в корзину, выбивание и перехват мяча);

- групповые действия в защите (взаимодействие двух игроков - подстраховка, проскальзывание);

- командные действия в защите (переключения от действий в нападении к действиям в защите, плотная личная защита, зонная защита);

- индивидуальные действия нападающего (выход на свободное место, ситуативное нападение, быстрый прорыв);

- групповые действия в нападении (переключение, заслоны);

- командные действия в нападении (командные действия по принципу выхода на свободное место, быстрый прорыв);

волейбол:

-индивидуальные действия защитника (выбор места при приёме подачи, блокирование, страховка);

- групповые действия в защите (взаимодействие игроков по горизонтали, по вертикали);

- командные действия в защите (расположение «углом вперёд», приём подач);

- индивидуальные действия нападающего (выбор места и способа отбивания мяча, выбор места для нападающего удара, выбор подачи);

- групповые действия в нападении (взаимодействие игроков с зоной 3);

- командные действия в нападении (приём и первая передача в зону 3, игра со 2 передачи игрока передней линии);

4 . Организация судейства.

-изучение и применение правил волейбола и баскетбола;

- судейская практика (на учебно- тренировочных занятиях, на соревнованиях школьной спартакиады, товарищеских встречах).

5.Контрольные игры и соревнования

-контрольные игры по тактике индивидуальных и групповых действий.

-соревнования школьной, районной спартакиады, товарищеские встречи, областной турнир «кэс - баскет»

6.Контрольные испытания

7.Посещение соревнований:

- областной спартакиады,

-просмотр видео записей.

К концу 2 этапа обучения, занимающиеся

**должны знать:**

-о влиянии физических упражнений на организм занимающихся;

- признаки утомления и переутомления;

- правила техники безопасности во время занятий баскетболом;

- правила игры в баскетбол;

-о значении разминки во время занятий баскетболом.

Должны уметь:

- определять ч.с.с.;

-играть в баскетбол по правилам;

-судить учебные игры,

-выполнять основные технические элементы, тактические приемы;

-выполнять свою роль в команде во время игры;

-уважительно относится к соперникам и судьям.

-понимать партнёров по команде, уважать их мнение и уметь высказывать своё.

Этап спортивного совершенствования (3 год обучения).

**Цель:** совершенствовать навыки игры в баскетбол и волейбол.

Формировать навыки организации и судейства соревнований.

**Задачи:**

1 достижение высокого уровня физической подготовленности.

2 Углублённое изучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол и волейбол.

3 Закрепление игрового и соревновательного навыка.

4 Закрепление навыка организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

5 Воспитание морально-волевых качеств и сплочённости команды.

6. Содействие проявлению высоких морально-волевых качеств личности: доброта и уважение к людям, сострадание и настойчивости, товарищества, целеустремлённости и др.

На этапе спортивного совершенствования, на фоне уменьшения объёма физической подготовки увеличивается объём игровой, соревновательной и судейской деятельности.

**Тематический план занятий 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | теоретическая подготовка | | 4 | 4 |  |
| 2. | физическая подготовка | | 30 | 1 | 29 |
| 3. | техническая и тактическая подготовка | | 53 | 3 | 50 |
| 4. | судейская практика | | 12 | 1 | 11 |
| 5. | контрольные игры и соревнования | | 15 |  | 15 |
| 6. | контрольные испытания | | 4 |  | 4 |
| 7. | посещение соревнований. | | 10 |  | 10 |
|  | Итого: | | 128 | 9 | 119 |

**Содержание программы 3 года обучения.**

1.Теоретическая подготовка:

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями;

- самоконтроль на занятиях;

-профилактика травм на занятиях;

- основы правил оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.

-Организация самостоятельных занятий

-достижения российский баскетболистов и волейболистов на мировом уровне

2. Физическая подготовка:

- ОРУ с предметами и без предметов, на снарядах.

- бег: на выносливость («гладкий», «рваный»), скоростной (30м., 60м., 100м), челночный бег (3\*10м., 5\*10м. 10\*10м), кросс по пересечённой местности.

-прыжки: в длину с места и с разбега, многоскоки, тройной;

в высоту толчком двух ног с места, толчком одной с разбега;

в глубину одиночные и серией.

- подвижные и спортивные игры.

-силовая подготовка: ОРУ с отягощением, специальные упражнения с отягощением, упражнения на тренажёрах.

3. Техническая подготовка

баскетбол:

- техника передвижений (стойка баскетболиста, перемещения в стойке, остановки, повороты на месте);

- ведение мяча (на месте и в движении с изменением направления, высоты отскока, скорости);

- ловля и передача мяча на месте и в движении, передачи мяча из рук в руки, ловля мяча летящего сзади, высоколетящего мяча, катящегося по полу.

- броски в кольцо с места, после ведения, после остановок, в движении, добивание мяча);

-техника защиты (выбивание и перехват);

-техника нападения (владение мячом)

волейбол:

- техника передвижений (стойка волейболиста, перемещение приставными шагами, двойной шаг вперёд, остановка шагом);

-передачи мяча (сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания, в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах, тройках, через сетку, отскочившего от стены, снизу двумя руками, на месте, с перемещением, приём после передачи с верху, снизу);

-подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая, силовая подача);

-нападающие удары;

- техника защиты (перемещение, приём мяча, блокирование);

-техника нападения (выбор места для выполнения 2 передачи, нападающий удар, выбор способа и места подачи)

Тактическая подготовка

баскетбол:

-индивидуальные действия защитника (выбор места и способа противодействия нападающему, действия одного защитника против двух нападающих, противодействия при бросках в корзину, выбивание и перехват мяча);

- групповые действия в защите (взаимодействие двух игроков - подстраховка, проскальзывание, переключение);

- командные действия в защите (переключения от действий в нападении к действиям в защите, плотная личная защита, зонная защита);

- индивидуальные действия нападающего (выход на свободное место, ситуативное нападение, быстрый прорыв);

- групповые действия в нападении (переключение, заслоны); - командные действия в нападении (командные действия по принципу выхода на свободное место, быстрый прорыв);

волейбол:

-индивидуальные действия защитника (выбор места при приёме подачи, блокирование, страховка);

- групповые действия в защите (взаимодействие игроков по горизонтали, по вертикали);

- командные действия в защите (расположение «углом вперёд», приём подач);

- индивидуальные действия нападающего (выбор места и способа отбивания мяча, выбор места для нападающего удара, выбор подачи);

- групповые действия в нападении (взаимодействие игроков с зоной 3);

- командные действия в нападении (приём и первая передача в зону 3, игра со 2 передачи и игрока передней линии);

4. Судейская практика:

-учебно-тренировочных игр;

- организация и проведение школьных соревнований по баскетболу и волейболу.

- судейство товарищеских встреч.

5. Контрольные игры и соревнования:

- контрольные игры внутри группы;

- товарищеские встречи,

- соревнования школьной спартакиады,

-соревнования районной спартакиады.

6. Контрольные испытания:

7. Посещение соревнований:

- посещение городских соревнований среди школьников

- посещение соревнований по баскетболу и волейболу среди учащихся СУЗов и ВУЗов.

- просмотр соревнований чемпионата России по баскетболу и волейболу,

**Методическое обеспечение.**

**Методы и формы обучения**

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

Словесные методы:

* объяснение,
* рассказ,
* замечание,
* команды,
* указания.

Наглядные методы:

* показ ,
* демонстрация,
* просмотр видео материалов

Практические методы:

* метод упражнений (в целом и по частям)
* игровой;
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после то­го, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для достижения поставленной цели применяются различные методы организации занимающихся на занятиях: фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, метод групповой тренировки.

**Методы педагогического контроля:**

* педагогическое наблюдение. (используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения педагога - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки);
* объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований (осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях);
* беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе;  
    
  **К основным принципам обучения относятся:**
* принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол и волейбол подразумевает:

- осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;

- самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;

- принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъёмками соревнований и плакатами.

* принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся.

Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.

* принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила от простого - к сложному, от легкого – к трудному
* принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

**В программе используются технологии:**

* информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом и волейболом.
* здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.
* технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.
* технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), физического развития и физической подготовленности.
* игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).
* групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах,

**Технические средства обучения:**

* ноутбук;
* мультимедиа проектор;
* экран;

**Техническое оснащение:**

* Щиты с кольцами 2 штуки
* Стойки 2 штуки
* Конусы 10 штук
* Гимнастическая стенка 4 пролёта
* Гимнастические скамейки 5штуки
* Гимнастический трамплин 1 штука
* Скакалки 15 штук
* Мячи набивные 5 штук
* Мячи баскетбольные 15 штук
* Мячи волейбольные 15 штук
* Мячи теннисные 15 штук
* Сетка волейбольная 1 штука
* Стойки волейбольные 2 штуки
* Мяч на амортизаторе 1 штука
* Рулетка 1 штука
* Насос 1 штука
* Секундомер 1 штука
* Лестница координационная (5 м.) 2 штуки
* Маты гимнастические 10 штук
* Табло 1 штука
* Тумбы для прыжков 2 штуки

**Используемая литература**

**Литература для учителя:**

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пау­эр. - М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузне­цов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Журнал «Спорт в школе»
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. М., Просвещение 1986.
7. Юный баскетболист.

Под ред. Е. р. Яхонтова. М., «ФиС». 1987

1. Энциклопедия баскетболиста.

В. Н. Чистополов, С.В. Чистополов, В. С. Богатырёв. Киров 1998

1. Волейбол.

Под ред. А.Г. Айриянца. М . 1976.

1. Тактическая подготовка волейболистов. Ю. Д. Железняк.

Смоленск. 1975

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол).

**Литература для учащихся:**

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литви­нов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.
2. Мейксон Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский Л. Б. Кофман В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
3. Станислав Махов. Волейбол. © Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016.
4. Васильев А.В. Путь к мечте. 2017
5. Лазенби Р.Майкл Джордан. Его Воздушество. 2017

**Интернет ресурсы:**

1. <https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/>
2. <https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>
3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=436284217052329235&from=tabbar&parent-reqid=1592772341470203-1451648213758580777900303-production-app-host-man-web-yp-335&text=Обучению+баскетболу>
4. <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202018.pdf>
5. <http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf>
6. <https://moluch.ru/archive/238/55280/>
7. <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=3pOQRi6YT0U>

**Приложение 1**

**Оценочные материалы.**

**Контрольные испытания ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Виды испытаний | | | | | |
| Челн. бег 3\*10 | Прыж. в дл. с места | Высота подскока  (с места толчком двух/ с разбега толчком одной) | Прыжки через скакалке раз за 1 мин.( на двух ногах) | отжимания | Поднимание туловища из положения лёжа (за 1мин) |
| 11 | 8.5 | 200 | 32 | 100 | 25 | 40 |
| 12 | 8.3 | 205 | 34 | 110 | 27 | 43 |
| 13 | 8.3 | 210 | 35 | 120 | 29 | 45 |
| 14 | 8.0 | 220 | 37 | 130 | 30 | 47 |
| 15 | 8.0 | 225 | 39 | 140 | 30 | 47 |

**Контрольные испытании по видам**

**Баскетбол.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Виды упражнений | | | | |
| Челн. бег с ведением ( 3\*10) | Штрафные броски  (из 10) | Броски после ведения  ( из 5 бросков) | Броски с точек  (из 15) | 3-х очковые броски (из 5 с разных позиций) |
| 11 | 10.0 | 3 | 3 | 6 | 0 |
| 12 | 9.9 | 4 | 3 | 8 | 1 |
| 13 | 9.7 | 5 | 4 | 10 | 1 |
| 14 | 9.5 | 5 | 5 | 10 | 2 |
| 15 | 9.3 | 6 | 5 | 11 | 3 |

**Волейбол:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Виды упражнений | | | |
| подача | Передачи у стены (из 10) | Приём с подачи и передача | Верхняя передача на точность |
| 11 | 3 | 8 | 3 | 4 |
| 12 | 3 | 8 | 3 | 4 |
| 13 | 4 | 8 | 4 | 4 |
| 14 | 4 | 9 | 4 | 5 |
| 15 | 5 | 9 | 5 | 5 |