Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Катайгинская средняя общеобразовательная школа"
Верхнекетского района Томской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Катайгинская СОШ»
Приказ № 63/9
И.А.Пупасова
«30» августа 2024

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры»

Возраст учащихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 1 года.

Автор-составитель:
Метелёв Дмитрий Сергеевич

П.Катайга

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

.Пояснительная записка

Актуальность

Для того чтобы быть успешным в современном мире необходима и сила и выдержка и выносливость, умение работать в команде и помочь в этом подрастающему поколению должны именно педагогические работники в том числе преподаватели, учителя физической культуры.

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников есть актуальная педагогическая задача.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Анализ состояния здоровья основной категории - школьников показывает, что 87% учащихся нуждаются в специальной поддержке. По данным Минздрава, до 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушения органов зрения 64% - нарушенную осанку, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается.

В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть на свежем воздухе. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Содержание урока физической культуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов, но и на введение вариативных разделов как ритмика, фитнес, адаптивная физическая культура, бадминтон. Чем больше учитель в своей практике будет использовать нестандартные уроки, тем эмоциональнее будет проходить усвоение учениками программного материала.

Новые образовательные стандарты привели к появлению внеурочной деятельности в учебном плане школы. На нее отводится примерно десять часов в неделю во второй половине дня, то есть в среднем по два часа каждый день. Организация внеурочной деятельности входит в обязанности школы и учителей, и у детей появилась возможность выбора – они смогут выбрать себе интересное дело: спортивно-оздоровительные занятия, рисование, музыку и т.п. Внеурочные занятия не должны быть продолжением или углублением традиционного содержания школьного образования, и тогда они будут способствовать нормализации учебной нагрузки. Причины ухудшения здоровья, снижения работоспособности и быстрой утомляемости не в количестве часов, а в однообразии школьных уроков: по большому счету, дети на них занимаются одним и тем же и малоподвижны, исключением является урок физкультуры. Очень важным аспектом в решении проблемы организации детского досуга стал приказ о создании школьных спортивных клубов в рамках внеурочной деятельности. Одной из главных задач деятельности клуба является удовлетворение потребности обучающихся государственных общеобразовательных учреждений и их родителей в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг, а так же повышение массовости занятий физической культурой и спортом.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Физкультурно-спортивное направление представлено работой учителей физической культуры школы, которые ведут различные спортивные объединения во внеурочное время. В школе работают секции по волейболу, баскетболу.

Воспитанники клуба регулярно участвуют в массовых спортивных мероприятиях внутри школьного уровня. Основными критериями в работе являются:

- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных кружках и секциях, участие в оздоровительных мероприятиях;
- привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, к здоровому образу жизни;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе.

Занятия в спортивных секциях проводятся в соответствии с программами и учебными планами.

Комплектование групп осуществляется с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, спортивной направленности, по желанию детей.

Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется руководителем (председателем) клуба, педагогом дополнительного образования (тренером) во взаимодействии с медицинским персоналом школы (физкультурно-спортивным диспансером) поликлиникой.

Важно отметить взаимодействия педагогов школьного спортивного клуба и родителей. Это проявляется не только в участии в спортивных играх «Папа, мама, я – спортивная семья», «Отцы и дети», игровом пятиборье «Если вы еще мужчины», но и в совместных выездах на массовые мероприятиях городского и всероссийского уровня: массовая лыжная гонка «Лыжня России 2012», Международный легкоатлетический пробег «Женская десятка» на Дворцовой площади.

Проведение спортивных соревнований и праздников, сюжетно-ролевых занятий и мероприятий способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяют возможности и желание детей заниматься физическими упражнениями, спортом, а так же предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время. Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция и др.

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, а так же увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением и школой. Школа должна стать для детей благоприятной средой, средой счастливого обитания, где они могут трудиться, играть, смеяться, двигаться, думать.

Направленность программы- спортивно-оздоровительная.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Отличительные особенности программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Адресат программы – обучающиеся 7-17 лет.

Цель

Данная программа направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи

Цели конкретизированы следующими *задачами:*

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола и баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Обучение технике и тактике игры.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;
- подготовка учащихся к соревнованиям;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Объём и срок освоения программы

Рабочая программа составлена на 102 часов, срок освоения 1 год.

Содержание программы.

Поурочный учебный план состоит из 102 часов занятий продолжительностью 1 час каждый.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

-Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

-Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

-Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

-Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

-Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

-Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

-Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

-Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Дата		Форма занятия	Форма контроля
				План	Факт		
№ 1	3	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.			Практическое занятие	Выполнение строевых упражнений(повороты)
№ 2	3	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.			Практическое занятие	Правильная техника движений
№ 3	3	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием.			Практическое занятие	Выполнение требований игры

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK) Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

			Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.				
№ 4	3	Правила соревнований.	Судейство. Жесты судей.			Практическое занятие, теоритическое	Показ правильной жестикуляции
№ 5	3	Прикладные упражнения.	Выполнение команд. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Развитие скоростно-силовых способностей.			Практическое занятие	Выполнение упражнений в заданном темпе
№ 6	3	Бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			Практическое занятие	Сравнивать результаты предыдущих забегов
№ 7	3	Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед-в стороны.	Развитие скоростно-силовых качеств.			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

№ 8	3	Прыжки через скакалку.	На одной, двух ногах с двойным вращением, с максимальной частотой вращения.			Практическое занятие	Сравнивать результаты предыдущих замеров
№ 9	3	Жонглирование мячами.	Поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой и над головой.			Практическое занятие	Выполнение упражнений без потери мяча
№10	3	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений
№ 11	3	Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK) Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

		мяча двумя рука ми от груди.	метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.				
№ 12	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.		Практическое занятие		Правильное выполнение упражнений
№ 13	3	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

			бросков.				
№ 14	3	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений
№ 15	3	**Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия**	**Сдача контрольных нормативов**				
№ 16	3	Броски в корзину.	Со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений
		3 четверть	**Техническая подготовка.**				
№17	3		Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста.			Теоритическая подготовка	Считать кол-во правильных комбинаций

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK) Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

		Техника нападения	Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.				
№ 18	3	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока.			Теоритическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

			скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из - за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.				
№ 19	3	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника			Практическое занятие	Оценивать технику дриблинга

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

			способом прикрывания мяча корпусом.				
№ 20	3	Техника передвижения	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат: 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

			противника с изменением скорости.				
№ 21	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку.			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений
№ 22	3	Совершенствование техники ведения мяча.	Вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.			Практическое занятие	Оценивать технику дриблинга
№ 23	3	Совершенствование техники бросок мяча.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски со средних и дальних дистанций от головы. Штрафной бросок.			Практическое занятие	Правильное выполнение упражнений
№ 24	3	Совершенствование техники защитных действий.	Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

№ 25	3	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Игра 3Х3 на один щит. Учебная и гра.			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций
№ 26	3	Тактика нападения.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.			Теоритическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций проведенных в атаке
№ 27	3		Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи"			Теоритическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций как в атаке та и в

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

		Групповые действия.	Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.				защите
№ 28	3	Командные действия.	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым			Теоритическое занятие, Практическое занятие	Оценивать действия капитана, разводящего

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат: 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

			прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.				
№ 29	3	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			Теоритическое занятие, Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

№ 30	3	Тактика игры.	Командное нападение. Учебная игра.			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций
№ 31	3	Тактика игры.	Взаимодействие заслоном. Учебная игра.			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций
№ 32	3	**Промежуточная аттестация по итогам 2 полугодия**	**Сдача контрольных нормативов**				
№ 33	3	Тактика игры.	Учебная игра по правилам.			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций
№ 34	3	Тактика игры.	Командное нападение.			Практическое занятие	Считать кол-во правильных комбинаций
		Всего часов: 102					

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Формы аттестации

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	**Контрольные нормативы**	**1 год**	**2 год**	**3 год**	**4 год**
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

Оценочные материалы

Нормативы технической подготовки. Первый год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

- ***Нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

- ***Нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

- ***Штрафные броски*** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).
- ***Броски с дистанции*** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.
- ***Скоростная техника.*** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.
- ***Передача мяча в стену на скорость.*** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

- ***Общефизическая подготовка***
- ***Нормативы технической подготовки. Первый год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР
07.02.25 06:10 (MSK)
Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

- ***Нормативы технической подготовки. Второй год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

- ***Нормативы технической подготовки. Третий год обучения***

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

- Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.
- ***Проверка знаний правил судейства*** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).
- ***Участие в соревнованиях.*** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.
- По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Методические материалы.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами

- волейбольная сеть

- волейбольные мячи

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

-Насос ручной

-Баскетбольные мячи.

-Стойки для обводки

- Гимнастическая стенка

- Гимнастические скамейки

- Гимнастический трамплин

- Гимнастические маты

-Скакалки

-Мячи набивные различной массы

Список литературы

Литература:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2019.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2017.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2019.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлинг

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.

4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.

5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000

6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г

7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:10 (MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C