

бюджетное общеобразовательное учреждение г.Калачинска Омской области

"Лицей" имени Константина Дмитриевича Ушинского

РАССМОТРЕНО
на заседании УМОП

Протокол №1 от
« 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Гордеева Е.З.
Приказ № 350 от
«01» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физическая культура» (Баскетбол)**

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 11- 17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Подмарев Евгений Кириллович,
педагог дополнительного образования
БОУ «Лицей» им.К.Д.Ушинского

Калачинск, 2024г.

Содержание курса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукоса.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Место учебного курса в учебном плане

Нахождение программы внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5-9 классе составляет 1 час в неделю, и рассчитана на 34 часа в год (для выполнения программы учебного предмета «Физическая культура»).

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся основных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Баскетбол - один из наиболее любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний

11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Баскетбол 5-9классы
Кол-во часов	34 часов

<p>Цель и задачи изучения темы</p>	<p>Цель: способствовать всестороннему физическому развитию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность. • Задачи: • Укрепление здоровья. • Совершенствование физического развития
<p>Требования к результатам освоения программы учебного предмета</p>	<p>Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. • коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. • регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

<p>владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные результаты: правила техники безопасности на уроках Баскетбола; влияние упражнений на укрепление здоровья;</p>													
	Физически способности	Физические упражнения	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Мальчики</th> <th>Девочки</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,3-6,2</td> <td>5,4-6,3</td> </tr> <tr> <td>179-134</td> <td>164-124</td> </tr> <tr> <td>1150-1250</td> <td>950-1100</td> </tr> <tr> <td>8,2-8,6</td> <td>8,6-9,1</td> </tr> </tbody> </table>	Мальчики	Девочки	5,3-6,2	5,4-6,3	179-134	164-124	1150-1250	950-1100	8,2-8,6	8,6-9,1
Мальчики	Девочки												
5,3-6,2	5,4-6,3												
179-134	164-124												
1150-1250	950-1100												
8,2-8,6	8,6-9,1												
	Скоростные	Бег 30 м, с											
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см											
	К выносливости	6-минутный бег, м											
	К координации	Челночный бег 3x10 м.											

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю	Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы	Кол-во часов	Понятийный аппарат	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды и формы контроля
2		3	4	5	6

	Гигиенические сведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	Тб, гигиена	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический.
	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	Техники нападения	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростносиловые и координационные способности	Диагностический, практическая работа.
	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	Ведение и передача мяча	Разбор тактики и техники нападения Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Техника передвижения приставными шагами.	1	Ведение и передача мяча	Выполнять перемещения приставным шагом с мячом; Проявлять скоростносиловые и координационные способности	Стартовый Тест
	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Совершенствование техники передвижений. СФП.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Стартовый, Тест
	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	Передача и принятие мяча	Выполнять передачу и ловлю мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Диагностический, практическая работа.
	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Стартовый Тест

	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	Передача и принятие мяча	Овладение техники «скрестный выход» при взаимодействии трех игроков.	Диагностический, практическая работа.
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	Позиционное нападение	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре в условиях личного прессинга	Диагностический, практическая работа.
	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	Правила игры	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	Ведение, передача, принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
	ОФП. Командные действия в нападении.	1	Тактика игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	Тактика игры, правила игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	Ведение мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический,

					практическая работа.
	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	Тактика передачи мяча	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Диагностический, практическая работа
	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	Тактика атаки	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении.	Диагностический, практическая работа.
	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении	Итоговый, тест
	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	Тактика передачи мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Диагностический, практическая работа.
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	Работа в связке	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	Тактические приемы	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый тест
	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	Тактика защиты	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Передача мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый тест

	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, мини. тест
	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	Тактика защиты, нападения	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, мини. Тест

4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Обеспеченность программы методическими видами продукции

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 классов

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Печатные пособия		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
3. Технические средства обучения (ТСО)		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
4. Экранно-звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д
5. Учебно-практическое оборудование		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Скакалки	Д
5.13	Стойки	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д

5.15	Мячи баскетбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Кольца баскетбольные	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
6. Электронные ресурсы		
6.1	https://pculture.ru/sekcii/basketball/ (видео уроки)	

4.2 Система контролирующих материалов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.

(Письмо Мин. образования и науки от 30 мая 2012 года N МД-583/19)

2.4.1. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

2.4.2. Оценка и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "Б".

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца (Приложение N 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности

учащихся 5 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	10	6,2	5,4 -6,1	5,3	6,3	5,5 -6,2	5,4
			11						
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	10	8,6	9,3-8,5	8,2	10,1- 10,0	9,1	8,6
			11						
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	10	134	178-135	179	124	123-125	164
			11						
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	900	1000	1300	700	850	1100
			11						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	6-8	10	4	8-10	15
			11						

6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	10 11	3	4-7	8	5	13-6	14
---	------	--	----------	---	-----	---	---	------	----

4.3 Перечень примерных тем учебных проектов

1. Физические способности человека.
 - 1.Современные виды спорта.
 - 2.Физическая культура как часть общей культуры.
 - 3.Влияние вредных привычек на организм человека.
 - 4.Основы правильного питания.
- 4.4 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся
 - 1.Физическая культура в России и других странах.
 - 2.Судейство в спорте.
 - 3.Проблема гиподинамии у подростков.

4.5 Средства организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тестирование по теме: Баскетбол (основные правила) http://www.kirov.spb.ru/sc/504/docs/test5_6.ppt

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 5.1 Список литературы для учителя

5.1.1 Обязательная литература

- 1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
- 2.Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
- 1.Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

5.1.2 Дополнительная литература

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
 - 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
 - 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
 - 4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.
- 5.2 Список литературы для ученика
- 5.2.1 Обязательная литература
1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.
- 5.2.2 Дополнительная литература
1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
 - 2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
 3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).