УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Директор государственного учреждения дополнительного образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич«31» августа 2023г. |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

**«БАСКЕТБОЛ»**

дополнительного образования детей и молодежи

(базовый уровень изучения образовательной области

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»)

Составитель: методист Матюшонок В.И.

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Рекомендовано

«31» августа 2023г.

Протокол № 1

Сеница 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа объединения по интересам «Баскетбол» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Физкультурно-спортивная деятельность»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

 В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

 Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

***Актуальность:***Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

***Цель программы* -** формирование физической культуры учащихся.

***Задачи программы:***

- ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;

- обучить технике игры в защите и нападении;

- обучить тактическим приемам игры;

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

  Основные направления деятельности:

*-  образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

*-   оздоровительное*(укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);

развивать координационные способности и силу воли.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на учащихся – 10*-17 лет*

Общее количество часов в год – *72, 144, 216 часов в год*

Периодичность проведения занятий – *1, 2, 3 раза в неделю*

Продолжительность одного учебного часа - *45 минут.*

Продолжительность одного занятия – *1 час,* *2 часа*

Нормы наполнения группы – *15 человек*

Форма организации учебно-воспитательного процесса: *групповая.*

**Оборудование:**

- баскетбольные мячи,

- стойки

- баскетбольные щит, кольца (2шт)

***Санитарно-гигиенические требования***

 Помещение, соответствующее требованием ТБ и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

 ***Кадровое обеспечение***: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 2 часа | Недельная нагрузка 4 часа | Недельная нагрузка 6 часов |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| I | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  | 14 | 14 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.Основы формирования здорового образа жизни | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| 1.5 | Основные понятия спортивной тренировки.Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| 1.6 | Правила соревнований в баскетболе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| 1.7 | Основы техники баскетбола | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| 1.8 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |
| II | Практическая подготовка | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 | 202 |  | 202 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 | 40 |  | 40 | 46 |  | 46 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 | 30 |  | 30 |
| 2.3 | Техническая подготовка | 22 |  | 22 | 50 |  | 50 | 70 |  | 70 |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 8 |  | 8 | 20 |  | 20 | 36 |  | 36 |
| 2.5 | Судейская практика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 | 10 |  | 10 |
| 2.6 | Контрольные испытания  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 10 |  | 10 |
|  | ИТОГО: | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** | **216** | **14** | **202** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка для всех учебных групп

1. Правила безопасного поведения на занятиях

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1. История развития избранного вида спорта. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Международные ассоциации (федерации) вида спорта. Развитие вида спорта в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды.

Цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий.

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы формирования здорового образа жизни.

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно­сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ и др.

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы - солнце, воздух, вода - в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий - воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений; понятие об инфекционных заболеваниях - передача и распространение - меры профилактики - предупреждение заболеваний; гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

 Понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

1. Основные понятия спортивной тренировки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Цель, задачи, содержание тренировки. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

1. Правила соревнований в баскетболе.

Требования официальных правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.

1. Основы техники баскетбола.

Понятие о технике вида спорта. Всестороннее владение всеми приемами техники - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.

1. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание занятий и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

II. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Задачи ОФП - повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства.

Упражнения ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на развитие определенного специального физического качества.

Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося технике системы движений и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Судейская практика. Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве судьи.

Контрольные испытания. При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **1 полугодие** | **2 полугодие** |
| **1.Общефизическая подготовка:****-ОРУ без предметов****- упражнения с предметами****- подвижные игры и эстафеты** | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.Игры с мячом; игры с бегом, прыжками метанием, элементами сопротивления. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в разных сочетаниях. |
| **2. Специальная подготовка.** | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага. В различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте и с отскоком от пола.Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 1800, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок.Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места. Добивание мяча в корзину. | Ведение мяча с изменением направления после лови мяча в движении; ведение мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоколетящего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12-16 м с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; снизу одной рукой в прыжке; бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек.Ловля  высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой из-за спины.Броски по кольцу;  броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину. |
| **3. Техническая подготовка:****- Техника нападения:****а) техника передвижения****б) техника владения мячом** | Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановка во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой. | Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.Ловля мяча руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока).Передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении.Передача мяча одной рукой из-за спины.Передача мяча скрытые (назад, вправо, влево).Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении и поступательном движении.Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой над головой сбоку после ведения , после ловли в движении.Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. |
| **-Техника защиты:****а) техника передвижения****б) техника овладения мячом** | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.Перемещения к стойке защитника вперед, в стороны, назад.Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. | Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении. |
| **4. Тактическая подготовка:****- тактика нападения:****а) индивидуальные действия****б) групповые действия****в) командные действия****-тактика защиты:****а) индивидуальные действия****б) групповые действия****в) командные действия** | Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мячаВыбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»Взаимодействие трех игроков – «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.Взаимодействие двух игроков – подстраховка.Взаимодействие двух игроков – отступание.Переключение от действий в нападении к действиям в защите.Личная система защиты.Позиционная защита, зонная защита. | Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском.Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Применение изученных приемов в сочетании с финтами без мяча и с мячом. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).Взаимодействие двух игроков – переключением.Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение с применением заслонов.Организация командных действий против применения быстрого прорыва.Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину. Действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.Взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Взаимодействие двух игроков – переключение.Плотная личная системы защиты.Варианты зонной защиты. Тактические действия: борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч от щита; «треугольник» отскока. |
| **5. Судейская практика** |  | Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования. |
| **6. Контрольные испытания** | Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической  и технической подготовленности. |

МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

 Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

 Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

 Объясняя упражнение привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

 В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

 Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

 Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

 Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в школьных соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.

 Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- сознательности и активности;

- наглядности и систематичности;

- доступности и индивидуализации;

- прочности и прогрессирования.

 Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся должны: повысить уровень своего личностного и социального развития; развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность; повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности; освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни; правила игры и правила соревнований.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А Л. Смотрицкий. - Минск: РИВШ, 2009-172 с.
4. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор NordicWalking» /сост. : А.В. Волков, - Санкт-Петербург: 2010. - 41 с.
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Учебные программы для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта.
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».
7. Кодекс об образовании Республики Беларусь.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
10. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.