

**Аннотация:**программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования. Основная цель и задачи программы заключаются в физическом и личностном развитии детей и подростков, а также формировании навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных технологий. В программе представлены средства общей, специальной физической, технической, тактической, игровой, психологической и воспитательной подготовки обучающихся, способы самостоятельной деятельности, разработаны контрольные нормативы и теоретические тесты, методическое обеспечение программы.

**Исходные данные:**  муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул. Климасенко, 16/4, телефон: 53-50-36

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы……………………………4  **I. Уровень освоения программы**…………………………….......................5  **II. Комплекс основных характеристик программы:**  2.1.Пояснительная записка ………….……………………….........................5  2.2. Цель и задачи программы………………………………………………..6 |
| 2.3. Содержание программы ………………………………………………....7 |
| - Учебно-тематические планы (УТП)………………………………………..8  - Содержание программы в соответствии с УТП…………………………...9  2.4. Планируемые результаты………………………………………………..19  **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**  3.1. Календарный учебный график………………………………………….20  3.2. Условия реализации программы………………………………………..21  3.3. Формы аттестации……………………………………………………….21  3.4. Оценочные материалы…………………………………………………..21  3.5. Методическое обеспечение программы………………………………..22    **Список литературы**…………………………………………………………27  Приложение 1……………………………………………………………........28  Приложение 2…………………………………………………………………34  Приложение 3…………………………………………………………………35 |

|  |
| --- |
| **Нормативно-правовое обеспечение программы:**   * Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»); * Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03.07.2013 года №86-ОЗ; * Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ); * Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;  Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р».  * Письмо Комитета образования и науки от 02.07.2019 года № 2028 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ»; * Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3»   **I. Уровень освоения программы**  ***Уровень освоения программы:***  - *стартовый*, так как обучающиеся знакомятся с особенностями фикультурно-спортивной подготовки по избранному виду спорта – баскетбол;  **II. Комплекс основных характеристик программы**  **II.1. Пояснительная записка**  ***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.  ***Актуальность*** программы заключается в решении государственной проблемы укрепления здоровья детей в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического и научно-технического развития. Данная программа обусловлена запросом родителей и детей на разностороннюю физическую деятельность и популярностью баскетбола средидетей и подростков. Это командный вид спорта, относится к контактным видам спорта, это игра коллективная: единая целеустремленность, высокое чувство команды, товарищества, взаимовыручки и сплоченности игроков.  *Отличительная особенность* данной программы от существующих программ спортивной подготовки заключается в применении методов и средств для массового обучения баскетболу детей и подростков, согласованности применения предлагаемых общеразвивающих упражнений с базовыми видами спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.), подвижными и спортивными играми. Широкий диапазон возраста, от 8 до 18 лет обусловлен применением традиционных физкультурно-спортивных средств обучения (общих и специальных физических упражнений и игр) с различной учебной нагрузкой в соответствии с возрастными и функциональными особенностями обучающихся. Упражнения сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие физических качеств. Использование специальных тренировочных игр способствует развитию соревновательной деятельности обучающихся. Предлагаемые специальные упражнения используются для обучения приемам командной игры, воспитывают умения и навыки соревновательной деятельности.  ***Основные идеи и принципы программы:***  - гуманизма — отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;  - природосообразности — соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;  - культуросообразности — воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;  - принцип эффективности социального взаимодействия — осуществление воспитания личности будущего спортсмена в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.  ***Программа адресована*** обучающимся 8 – 18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения основ теоретических знаний, умений и навыков двигательной деятельности. Количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 10, оптимальное – 15-20, максимальное – 25-30.  ***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана на *9 месяцев* обучения; количество часов в год – 216; количество учебных недель – 36.  ***Формы обучения*:** очная, очно-заочная, дистанционные технологии.  ***Основными формами*** ***организации обучения*** являются групповые учебно-тренировочные занятия, где используются тестирование и анкетирование, самостоятельная деятельность обучающихся, соревнование.  ***Основными средствами*** обучения являются физические упражнения, подвижные и спортивные игры.  ***Режим занятий:*** количество занятий в неделю – 3; количество часов в неделю – 6; продолжительность одного занятия – 2 академических часа.  **II.2. Цель и задачи программы**  **Основная цель программы –** формирование разносторонне развитой личности обучающегося, развитие мотивации к занятиям баскетболом.    Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**:  - сохранять и укреплять здоровье, формировать навыки гигиены и здорового образа жизни;  - изучать теоретический материал, правила техники безопасности, санитарии и гигиены;  - развивать физические качества: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;  - выявлять способности детей и обучать игре в баскетбол;  - обучать основам техники и тактики баскетбола;  - обучать навыкам соревновательной деятельности;  - воспитывать личностные и морально-волевые качества, черты спортивного характера, формировать коллективизм, патриотизм и др.  **II.3. Содержание программы**  *Теоретический* *материал* ориентирован на формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и избранному виду спорта – баскетболу, основам гигиены, здоровому образу жизни человека, технике безопасности и др.  *Практический материал* содержит физическую, технико-тактическую, игровую, психологическую, воспитательную, соревновательную подготовки. Физические упражнения и комплексы подбираются в соответствии с учебными, воспитательно - развивающими и оздоровительными задачами занятия индивидуально каждым тренером-преподавателем в зависимости от условий их реализации.  *Способы самостоятельной деятельности* предполагают самостоятельные занятия физическими упражнениями, способы организации, исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.  *Психологическая подготовка* акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.  *Контрольный материал* позволяет тренеру-преподавателю объективно и дифференцированно оценить результаты учебной, воспитательно-развивающей и оздоровительной деятельности обучающихся.  *Соревновательная деятельность* заключается в участии обучающихся в соревнованиях по баскетболу на уровне школы, района, города, области и др. |

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (УТП)**

**9месяцев обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** | **-** |  |
| 1.1 | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.3. | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.4. | Режим и питание | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по баскетболу | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **198** | **-** | **198** |  |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 78 | - | 78 | Контроль за правильным выполнением общих физических упражнений |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль за правильным выполнением специальных физических упражнений |
| 2.3. | Основы техники | 28 | - | 28 | Контроль за правильным выполнением технических действий |
| 2.4. | Основы тактики | 52 | - | 52 | Контроль за правильным выполнением тактических действий |
| 2.5. | Основы психологической подготовки и воспитательная работа  -общая психологическая подготовка  -направления воспитательной работы (план) | В сетку часов не входит | | | оценка индивидуального развития обучающегося |
| 2.6. | Способы самостоятельной деятельности:  *-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 5 | - | 5 | Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитием |
| 2.7. | Основы инструкторской и судейской практики | 5 | - | 5 | Контрольный опрос, тестирование |
| **3.** | **Аттестация.**  **-** Контрольные испытания. | **4** | **-** | **4** | Контроль за правильным выполнением тестов общей физической подготовки, теоретической подготовленности |
| **4.** | **Соревнования**  - соревновательные игры | **4** | **-** | **4** | Контроль за правильным выполнением соревновательных игр |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |  |

**Содержание программы В СООТВЕТСТВИИ С УТП**

**1.Теоретические основы физического воспитания**

***Физическая культура человека и общества:***

-Понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития человека.

- История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

- Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом:***

**-** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения.

**-** Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.

- Гигиеническое значение кожи. Сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

- Понятие здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек и др.

***Режим и питание:***

**-** Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.

- Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

- Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:***

**-** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте и его профилактика.

- Техника безопасности на занятиях

- Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

***Основные теоретические сведения по баскетболу:***

**-** История развития баскетбола в России

- Значение общей и специальной физической подготовки для развития баскетболиста.

- Основы техники и тактики игры в баскетбол;

- Правила игры в баскетбол;

- Правила соревнований по баскетболу;

- Самоконтроль и восстановительные мероприятия;

- Основы судейской терминологии.

**2. Практическая подготовка (физическое совершенствование)**

**2*.1. Общая физическая подготовка*** обучающихся изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;

- характер отдыха;

- количество повторений;

- продолжительность нагрузки;

- интенсивность нагрузки.

***Начальные умения и навыки:***

#### Строевые упражнения

- построение

- расчет

- переход на разновидности ходьбы и бега

- изменение скорости, движения

***Общие развивающие упражнения (ОРУ)***

*Упражнения (средства) для рук и плечевого пояса:*

- сгибание и разгибание рук

- круговые движения

- махи

-отведение и приведение

- рывковые движения одновременно двумя руками и разновременно

то же во время ходьбы и бега

*Упражнения**(средства) для ног:*

-поднимание на носки

- сгибание ног в тазобедренных суставах

- приседания

- отведения, приведения

- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях

- выпады

- пружинистые покачивания в выпаде

- прыжки через короткую и длинную скакалку

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах

- прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.)

*Упражнения**(средства)**для шеи и туловища:*

- наклоны

- повороты головы

- наклоны туловища

- круговые движения туловищем

- повороты туловища

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине

- из положения лежа на спине переход в положение сидя

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз

- угол из исходного положения, сидя и в положении виса

- различные сочетания этих движений

*Упражнения**(средства) для всех групп мышц:*

- могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей)

*Акробатические упражнения*

- перекаты: вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- кувырки: вперед, назад, длинный.

- стойки: на лопатках, на голове и руках с опорой о стену; на голове и руках без опоры

- мосты: из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно

- подвижные игры

***Развитие общих физических качеств:***

**Сила:**

*упражнения (средства) с преодолением собственного веса:*

- подтягивание из виса

- отжимание в упоре

- приседания на одной и двух ногах

- преодоление веса и сопротивления партнера

- переноска и перекладывание груза

- лазание по канату, шесту, лестнице

- перетягивание каната

- упражнения на гимнастической стенке

*упражнения (средства) со штангой:*

- толчки

- выпрыгивания

- приседания

- упражнения с набивными мячами

- упражнения на тренажере типа «геркулес»

- борьба

- гребля

**Быстрота:**

- повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью

- бег за лидером

- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)

- бег с гандикапом с задачей догнать партнера

- выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

**Гибкость:**

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения

- упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)

- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);

- перешагивание и перепрыгивание

- упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке

**Ловкость:**

- разнонаправленные движения рук и ног

- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка

- перевороты вперед, в стороны, назад

- стойки на голове, лопатках, руках

- прыжки опорные через козла, коня

- прыжки с подкидного мостика

- прыжки на батуте

- упражнения в равновесии

- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами

- метание мячей в подвижную и неподвижную цель

- метание после кувырков и поворотов

с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей)

- ловля и метание мячей

- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон

**Общая выносливость:**

- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м

- кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км

- дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп)

- спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек)

- марш-бросок

***2.2. Специальная физическая подготовка***

**Быстрота движений, прыгучесть**

- ускорения

- рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед

- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его

- бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь

- бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом)

- бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями)

- многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м)

- прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги

- прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад

- бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели)

- прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах

- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»

- прыжки в глубину

- бег и прыжки по лестнице вверх и вниз

- бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью

- игры с отягощениями

- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями

- групповые упражнения с гимнастической скамейкой

**Скоростно-силовые качества**

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями

- отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой

- передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте

- передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер

- из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками

- упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание)

- имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями

- поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке

- метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту

- метание камней: с отскоком от поверхности воды

-метание палок (игра в «городки»)

- удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания)

- броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания

- падение на руки вперед, в стороны, с места, с прыжка

- бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку

- бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота

**Игровая ловкость**

- подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге после поворота, кувырков, падения

- ловля мяча после кувырка с попаданием в цель

- метание теннисного и баскетбольного мячей во внезапно появившуюся цель

- броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей

- ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя

- прыжки вперед, вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища)

- ведения мяча с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий

- ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук

- ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера

- комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью

- бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии)

- эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча

- перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень)

**Специальная выносливость**

- многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха

- игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно

- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

***2.3. Основы технической подготовки***

*Передвижения без мяча:*

- прыжок толчком двух ног

- прыжок толчком одной ноги

- остановка прыжком

- остановка двумя шагами

- повороты вперед

- повороты назад

*Ловля и передача мяча:*

- ловля мяча двумя руками на месте

- ловля мяча двумя руками в движении

- ловля мяча двумя руками в прыжке

- ловля мяча двумя руками при встречном движении

- ловля мяча двумя руками при поступательном движении

- ловля мяча двумя руками при движении сбоку

- ловля мяча одной рукой на месте

- ловля мяча одной рукой в движении

- передача мяча двумя руками сверху

- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)

- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)

- передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)

- передача мяча двумя руками с места

- передача мяча двумя руками в движении

- передача мяча двумя руками в прыжке

- передача мяча двумя руками (встречные)

- передача мяча одной рукой сверху

- передача мяча одной рукой от головы

- передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)

- передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

- передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

- передача мяча одной рукой с места

- передача мяча одной рукой в движении

*Ведение мяча:*

- ведение мяча с высоким отскоком

- ведение мяча с низким отскоком

- ведение мяча со зрительным контролем

- ведение мяча без зрительного контроля

- ведение мяча на месте

- ведение мяча по прямой

- ведение мяча по дугам

- ведение мяча по кругам

- ведение мяча зигзагом

*Броски мяча:*

- броски в корзину двумя руками сверху

- броски в корзину двумя руками от груди

- броски в корзину двумя руками снизу

- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита

- броски в корзину двумя руками с места

- броски в корзину двумя руками в движении

- броски в корзину двумя руками (ближние)

- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом

- броски в корзину двумя руками под углом к щиту

- броски в корзину двумя руками параллельно щиту

- броски в корзину одной рукой сверху

- броски в корзину одной рукой от плеча

- броски в корзину одной рукой снизу

- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита

- броски в корзину одной рукой с места

- броски в корзину одной рукой в движении

- броски в корзину одной рукой в прыжке

- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

- броски в корзину одной рукой под углом к щиту

- броски в корзину одной рукой параллельно щиту

***2.4. Основы тактической подготовки***

*Тактика защиты (индивидуальные и командные действия):*

- противодействие получению мяча

- противодействие выходу на свободное место

- противодействие розыгрышу мяча

- противодействие розыгрышу мяча

- противодействие атаке корзины

- подстраховка

- система личной защиты

- выход для получения мяча

- выход для отвлечения мяча

- розыгрыш мяча

- атака корзины

- «передай мяч и выходи»

- наведение

- пересечение

- противодействие получению мяча

- противодействие выходу на свободное место

- противодействие розыгрышу мяча

- противодействие атаке корзины

- подстраховка

- система личной защиты

*Тактика нападения (индивидуальные и командные действия):*

- выход для получения мяча

- выход для отвлечения мяча

- розыгрыш мяча

- атака корзины

- «передай мяч и выходи»

- наведение

- пересечение

***Игровая подготовка***

- подвижные и спортивные игры (в том числе по упрощённым правилам)

***2.5. Основы психологической подготовки и воспитательная работа***

*Общая психологическая подготовка:*

- формирование личности спортсмена

- формирование межличностных отношений

- развитие спортивного интеллекта

- развитие специализированных психических функций

- развитие психомоторных качеств

- развитие волевых и нравственных качеств

- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции

*Психологическая подготовка к соревнованиям:*

*Общая психологическая подготовка к соревнованиям:*

- формирование соревновательной мотивации

- формирование соревновательных черт характера

- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости

- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке

*Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:*

- формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.);

***Направления воспитательной работы***

- примерный план воспитательной работы в приложении № 3:

2.6. ***Способы самостоятельной деятельности***

- разработка режима дня;

- освоение комплексов общеразвивающих упражнений;

- освоение двигательных действий игры в баскетбол;

- освоение способов закаливания;

- освоение основ техники игры в гандбол;

- освоение основ тактики нападения и защиты;

- проведение (самостоятельно) разминки;

- ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

**2.7. *Основы инструкторской и судейской практики*.**

***Инструкторские навыки***

- умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы

- умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку

- умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде

- самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему

***Судейские навыки***

- освоение правил соревнований и основных методических положений судейства

***3. Аттестация. Контрольные испытания***

Осуществляются в соответствии с методикой тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей и тестирования теоретических знаний (приложение 1 - «Диагностика образовательного процесса»).

***4. Соревнования*** - соревновательные игры

- Участие обучающихся в соревнованиях осуществляется в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

**II.4. *Прогнозируемые результаты***:

* *стартовый уровень:*

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, баскетболом в частности;

- приобретение начальных теоретических знаний, умений и навыков ОФП и баскетбола;

- приобретение начальных умений и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни.

- выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к занятиям баскетболом.

В результате освоения обязательного минимума содержания образовательного процесса обучающиеся должны

**знать**:

- об истории развития физической культуры, ее значении для укрепления здоровья человека;

- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;

- о значении режима труда и отдыха, питания и регулирования веса;

- о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;

- понятие о технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;

- понятие о спортивной тренировке баскетболиста;

- терминологию и правила игры в баскетбол

- о достижениях российских спортсменов;

- об олимпийском движении;

- о профилактике спортивного травматизма;

- о способах личной гигиены, понятия ЗОЖ;

- об особенностях подвижных, спортивных игр и баскетбола;

- основы методики обучения баскетболу;

- правила проведения соревнований по баскетболу

- о нормативах единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

- об олимпийском движении;

- о профилактике спортивного травматизма;

- о способах личной гигиены;

- об особенностях технико-тактических действий в баскетболе;

- основы методики обучения баскетболу;

- правила проведения соревнований по баскетболу.

**Уметь**

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;

- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять комплексы упражнений для развития специальных качеств;

- владеть основами техники игры в баскетбол;

- самостоятельно проводить разминку;

- играть в баскетбол

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений;

- пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;

- выполнять комплексы специально-подготовительных упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливания, прохладный душ);

- применять опыт соревновательной деятельности;

- вести дневник самоконтроля;

- отслеживать лучшие результаты соревнований;

- играть в баскетбол;

- овладевать индивидуальной техникой и тактикой игры.

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений;

- выполнять комплексы специально-подготовительных упражнений для освоения технико-тактических действий игры в баскетбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливания, прохладный душ);

- применять опыт соревновательной деятельности;

- вести дневник самоконтроля;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физических нагрузках;

- отслеживать лучшие результаты соревнований;

- играть в баскетбол;

- применять индивидуальную технику и тактику игры;

- анализировать итоги соревнований.

**III. Комплекс организационно-педагогических условий**

***3.1. Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Объем**  **учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в учебном году** | **Режим**  **работы** | **Количество**  **учебных**  **часов**  **в неделю** |
| 1 | 9 месяцев | 216 | 36 | 3 занятия в неделю по 2 академических часа | 6 |

***3.2. Условия реализации программы***

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие обучающихся. *Материально-техническая база* включает специальный спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, спортивный зал и др. Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4 по 10 минут с перерывом в 10 минут. Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

***3.3. Формы аттестации***

1. Аттестация обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода (сентябрь, май).

- ***тестирование теоретических знаний*** обучающихся;

- ***тестирование и оценка показателей развития физических качеств*** - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;

- ***оценка* *индивидуального развития обучающегося*** – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

***- самооценка*** обучающегося функционального состояния организма.

***3.4. Оценочные материалы***

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий на основании тестирования теоретических знаний и практических умений, а также обучающийся ведет дневник самоконтроля для самооценки функционального состояния организма:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка*** на основании показателей оценки тренером динамики личностных качеств обучающихся;

- ***дневник самоконтроля*** на основании показателей самооценки уровня функционального состояния организма обучающегося;

### 3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы – краткое описание методики работы***

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами игры в баскетбол. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками игры, а также обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

В группы детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. В группу рекомендуется принимать не менее двух высокорослых и двух левшей, это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Изучение теоретического материала осуществляется в процессе проведения практических занятий: это может быть беседа, видеоматериал, демонстрация дидактического материала и др.

В процессе практической подготовки баскетболиста важен постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами. Важны также постепенный переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным, увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки, увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий, следовательно, использование релаксационных упражнений для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся. Важно применять соревновательный и игровой методы тренировки для успешного освоения сложных технико-тактических комплексов и повышения познавательной активности и умственной деятельности детей.

Осуществляется начальное обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии, четкой специализации по амплуа еще нет, но приобщение к соревновательной деятельности способствует совершенствованию мастерства в приобретении навыков специализации.

Проблемы комплексного решения задач обучения, тренировки и разностороннего физического развития решаются за счет комплексных занятий до дифференциации подготовленности баскетболистов, затем необходимо использовать специализированные тренировки и соревнования.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных (сенситивные периоды). Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе.

Игровая соревновательная нагрузка постоянно должна нарастать. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, а далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

В общеподготовительном тренировочном микроцикле преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка, в специально-подготовительном этапе увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательном тренировочном микроцикле задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами баскетбола.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для подготовки баскетболистов отбор детей осуществляют с определенными соматическими и морфофункциональными особенностями, прежде всего, это высокорослые дети, которые опережают своих сверстников по соматическим показателям и физическим способностям.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

Оздоровительные мероприятия позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по баскетболу проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для баскетбола тестов.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

## **Перечень дополнительных методических материалов,**

## **рекомендованных для использования в процессе реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Терминология баскетбола. |
| 2. | Правила игры в баскетбол. |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль. |
| 4. | Восстановительные мероприятия. |
| 5. | Подвижные игры и игровые задания, используемые в процессе подготовки баскетболиста. |
| 6. | Развитие скоростных способностей. |
| 7. | Диагностика уровня специальной физической и технической подготовки баскетболиста. |
| 8. | Комплекс скоростно-силовых упражнений с использованием набивного мяча. |
| 9. | Упражнения, направленные на совершенствование техники, ловли и передачи мяча (в тройках с использованием стоек). |
| 10. | Игровые упражнения в разминке. |
| 11. | Подготовительные упражнения к овладению техническими приемами игры. |

\**Содержание указанных материалов представлено отдельно в брошюре: «Методическое обеспечение».*

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

***литература для тренера-преподавателя*:**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: 1997.

3. Баскетбол. Поурочная учебная программа детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: 1984.

4. Костикова, Л.В. Баскетбол : Азбука спорта [Текст] / Л.В. Костикова – М.: ФиС, 2001.

5. Буйлин, Ю. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей / Ю.Буйлин, Ю.Портных. - М.: «Просвещение» - 1976. – 111с. : ил.

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М.: 2004.

7. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст] : практ. пособие / И. А. Гуревич. - 2-е изд. - Мн.: Выш. шк., 1994. – 319 с.

8. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции / под ред. С.М. Зверева. – М.: «Просвещение», 1986. – 432 с.

9. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов; под ред. Ю.И. Портных. – М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 336 с. : ил.

***литература для обучающихся*:**

1. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова – М.: ФиС, 2001.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

***ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

**1. Диагностика процесса обучения**

***Тестирование теоретических знаний обучающихся***

Тесты теоретической подготовки обучающихся по проверке знаний основных понятий физической культуры и баскетбола:

**1. Что такое физическая культура?**

***1) Физическое развитие человека.***

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

**2. Для чего нужна физическая культура?**

1) Для того чтобы получать оценки.

***2) Для укрепления здоровья.***

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

**3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:**

***1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

**4.Физическая культура это:**

1) Строительство спортивных сооружений;

***2) Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

**5. Личная гигиена - это …**

***1) гигиенические правила.***

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

**6. Требования к одежде и обуви для занятий гандболом:**

1) Красота, удобство, чистота, по-размеру;

***2) Удобство, чистота, по размеру;***

3) Модная, стильная, дорогая.

**7. Закаливающие процедуры:**

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

***3) Обливаться холодной водой.***

**8. Режим дня это:**

***1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;***

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

**9. Что такое пульс?**

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

***3) Удары сердца.***

**10. Что такое закаливание:**

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

***2) Приспособление организма человека к окружающей среде;***

3) Загорание на солнце.

**11. Что называется осанкой:**

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

***3) Правильное положение тела человека в покое и при движении.***

**12. Главной причиной нарушения осанки является:**

1) Привычка к определённым позам;

***2) Слабость мышц;***

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

**13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:**

1) Тяжёлая атлетика;

***2) Гимнастика;***

3) Гандбол.

**14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**15. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**16. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**17. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**18. Личная гигиена это:**

1) Уход за телом, полостью рта, зубами;

2) Уход за телом.

***3) Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.***

**19. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:**

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

***2) До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;***

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

## **Организация и проведение тестирования физической подготовленности**

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 55 | 50 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 10 | 8 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,5 | 4,0 |

1.1. Оценка уровня развития физических качеств обучающихся общеразвивающих групп подготовкипроводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений:

1. бег 14 м
2. прыжок в длину с места
3. прыжок вверх с места со взмахом руками
4. Челночный бег 3х10 м

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь, май еже­годно).

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке**

1. *Бег 14 м, с.* Бегать в равномерном темпе, ритме, согласованность работы рук, ног дыхания, бегать с фазами отталкивания, полёта приземления контролировать движение по прямой, нога ставится на переднюю часть стопы.

2. *Прыжок в длину с места, см.* Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. *Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)*

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

*4.Челночный бег 3х10 м.*

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

**2. Диагностика воспитательного процесса**

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка*.**

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)**  **во времени** | | | | |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:  наглядно-действенное  наглядно-образное  логическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные | Тип установки:  на процесс  на результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

Таблица 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во***  ***баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие |  |
| Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

**3. Диагностика уровня здоровья обучающихся**

В образовательном процессе осуществляется педагогический, медицинский контроль и самоконтроль за уровнем здоровья обучающихся:

*- педагогический контроль*: тренерами-преподавателями совместно с медицинским работником учреждения в процессе обучения (уровень физического развития);

*- медицинский контроль*: текущие медицинские осмотры, неукоснительно выполнение рекомендаций врача, приобретение стойких гигиенических привычек и их постоянное выполнение;

*- самоконтроль:* обучающийся самостоятельно контролирует состояние своего организма (ведет дневник самоконтроля).

**Приложение 2**

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и***  ***субъективные данные*** | ***Дата*** | | |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):  лежа/стоя  разница  до тренировки  после тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8. | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** | | | | | | | | |
| ***Дни месяца (1-31)*** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка  Учеба  Режим дня  Режим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
| до тренировки |  |
| вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |

Приложение № 3

**Содержание плана воспитательной работы тренера-преподавателя**

**(примерная форма)**

***Примерные составляющие плана воспитательной работы***

***ФИО тренера***

***1. Положение о мероприятии***

***Тема*** мероприятия

***Цель*** мероприятия

***Задачи*** мероприятия

***Организация мероприятия:***

- возраст и количество детей

- место проведения мероприятия

- время проведения мероприятия

- обеспечение безопасности мероприятия (в соответствии с СанПин)

- контакты с родителями и детьми

- подведение итогов мероприятия (награждение)

***2. Рекомендуемые направления (модули) воспитательной работы***

***для тренера-преподавателя***

**1. Интеллектуальное**

* Природное: походы, экскурсии «на природу»;
* Межличностное общение (вербальные, невербальные) – мероприятия на сплочение группы;
* Личностное: мероприятия для развития личности – викторины на определенную тему; посещение театра, музея, концерта и др.

**2. Творческое**

* Конкурсы рисунков, поделок и др.;
* Показательные выступления на соревнованиях, приуроченные к праздникам и др.

**3. Спортивное**

* Спортивные соревнования, эстафеты, веселые старты, семейные спортивные мероприятия, посещение открытых соревнований по другим видам спорта, выезд на сборы, проведение тренировок на открытом воздухе и др.

**4. Гражданско-патриотическое**

* Беседы, направленные на формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции, ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения и др.;
* Мероприятия патриотической направленности.

5. **Волонтерское**

* Помощь в организации мероприятий и соревнований – создание отряда волонтеров из обучающихся или группы для оказания помощи кому-то (старшим или младшим и др.)

**6. Организационное**

* Помощь в организации мероприятий и соревнований для достижения определенных целей – родительское собрание, педагогический и методический советы, субботник и др.

**7. Воспитательное**

* беседы с детьми о ЗОЖ, гигиене, правилах этики, трудового распорядка и др.
* индивидуальная работа с родителями - консультации (личная, родителей) и с обучающимися (консультации, беседы на темы формирования коллективизма, коммуникативности, целеустремленности и др. личностных качеств).