УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом МАУ ДО ДДЮТЭ
Протокол № 1
от «01» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ
_____ С. А. Чернавина
приказ от 01.09.2026 № 195

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:
Радостева Надежда Васильевна,
педагог дополнительного образования

Березники
2026

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	«Общая физическая подготовка»
Уровень Программы	Базовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность образовательного процесса	3 года
Возраст обучающихся	12-17 лет
Год основания творческого объединения	2020 год
Цель программы	Создание условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся средствами общей физической подготовки.
Аннотация программы	Образовательная программа «ОФП» содействуют выявлению и раскрытию способностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I	**Комплекс основных характеристик**	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи	9
1.3.	Учебно-тематический план первого года обучения	10
1.4.	Содержание первого года обучения	11
1.5.	Учебно-тематический план второго года обучения	14
1.6	Содержание второго года обучения	15
1.7	Планируемые результаты	19
II	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**21**
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации	22
2.3.	Формы контроля	26
2.4.	Оценочные материалы	29
2.5.	Методические материалы	31
2.6	Воспитывающая деятельность	36
	План воспитательной работы	37
III	**Список литературы**	**42**
IV	**Приложение. Перечень приложений**	**44**
4.1.	Методика обучения низкому старту	44
4.2.	Обучение старту и стартовому разгону	46
4.3.	Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития физических качеств	47
4.4	Терминологический словарь	48
4.5.	Появление и развитие баскетбола (к разделу «Теоретическая подготовка»)	50
4.6.	Технические элементы игры в баскетбол	
4.7.	Последовательность обучения технике игры в баскетбол	59
4.8.	Тестовые вопросы по теоретической подготовке (баскетбол, 1 год обучения)	62
4.9	Методика применения подвижных игр	64
4.10.	Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях	69

I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Известно, что ОФП для детей преследует сразу несколько целей, что обеспечивает гармоничное физическое развитие. Она подразумевает комплекс взаимодополняющих упражнений, направленных на развитие: быстроты; ловкости движений; координации; силы; выносливости; гибкости. Особенно важна общая физическая подготовка для подрастающего поколения. Если грамотно подобрать комплекс упражнений, можно сформировать правильное отношение к физическому воспитанию, подготовить детей к жизни и преодолению различных трудностей. Комплексная физическая подготовка – это база, которая помогает человеку больше понять возможности собственного тела и раскрыть его потенциал. Для человека важно развивать и поддерживать в хорошей форме свои физические способности. При этом не менее значимо найти гармонию в работе органов и систем. Именно поэтому многие доверяют комплексную физическую подготовку профессионалам.

Программа по ОФП относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Имеет стартовый уровень. Рассчитана на 3 года обучения.

При написании образовательной программы были использованы следующие материалы:

- М.И.Лямцев. Легкая атлетика. Учебная программа для ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ. М., 1977 г.;
- типовая программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, 2007 г.;
- типовая программа по футболу для детско-юношеских спортивных школ, 2006 г.;
- Ю.Д.Железняк, В.Н.Левин Баскетбол. Программа для ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Москва, 1977г.;
- методические рекомендации для работы с физкультурно-оздоровительными группами (Кемерово, 1984 г.);
- Единая Всероссийская Спортивная Классификация.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпрос России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Порядок);

- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Целевая модель);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Профстандарт);

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий (далее – Учреждение).

Актуальность программы заключается в том, что занятия общая физическая подготовка содействует выявлению и раскрытию способностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности. Программа способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе фиксируется увеличение числа детей с такими хроническими заболеваниями как нарушение опорно-двигательного аппарата, различные формы сколиоза, заболевания органов зрения, а также негармоничное физическое развитие. Кроме того наблюдается рост детей, относящихся к так называемой «группе риска», находящихся в социально опасном положении, остро нуждающихся в организации свободного времени и планировании позитивного

досуга.

Занятия спортом – один из путей выхода из данной ситуации. Поэтому данная программа востребована и социально значима.

Отличительными особенностями программы являются:

– оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;

– применение принципа вариативности – содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Кроме того содержание программы обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры. Программа «ОФП» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Новизна программы заключается во включении в содержание программы технической составляющей, так в рамках раздела «Теоретическая подготовка» обучающиеся знакомятся с возможностями использования информационных технологий в современном спорте, дети учатся использовать специальные мобильные приложения для занятий спортом в домашних условиях.

Практическая значимость программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 12-16 лет. Учащиеся должны иметь допуск врача об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований. Программа рассчитана на учащихся, не имеющих специальной физической подготовки.

Средний школьный возраст (12-16 лет). Этот возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы

и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем программы: 144 часа в год.

Продолжительность программы: 3 года.

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. С перерывоммежду ними – 15 минут.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционныхформ обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная,групповая, коллективная.

По доминирующим образовательным целям выделяются:

- вводное занятие;
- занятие изучения и первичного закрепления новых знаний и умений;
- занятие по углублению знаний;
- систематизация и обобщение знаний;
- итоговое занятие;
- практическое (тренировочное) занятие;
- комбинированные формы занятий.

По особенности передачи учебного материала используются:

- соревнование, эстафета, зачет, сдача контрольных нормативов;
- мастер-класс;
- видео-урок, видеотрансляция, просмотр соревнований;
- квест, турнир;
- тренировочное занятие;
- спортивный Челлендж.

Особенности организации образовательного процесса

Учебный план программы содержит следующие разделы:

I. Теоретическая подготовка.

II. Практическая подготовка:

1. Общая физическая подготовка;
2. Лёгкая атлетика;
3. Спортивные игры.

III. Инструкторская и судейская практика.

IV. Диагностика.

Основная задача раздела *«Теоретическая подготовка»* дать необходимые знания по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях; информационных технологиях в современном спорте.

Раздел *«Общефизическая подготовка»* представляет собой комплекс практических занятий, на которых приобретаются умения и навыки

безопасной работы в спортзале и на спортплощадке, изучается и совершенствуется техника физических упражнений и игр, развиваются специальные физические качества. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок. Раздел «Общефизическая подготовка» включает следующие подразделы:

– *«Строевые и общеразвивающие упражнения»* (направлен на разностороннее развитие физических способностей, на повышение уровня функциональных возможностей организма);

– *«Лёгкая атлетика»* (уделяется внимание овладению техники спортивной ходьбы, бега на короткие средние дистанции, эстафетного бега, прыжкам в длину с места и с разбега, прыжкам в высоту, метанию мяча);

– *«Спортивные игры»* (включает знакомство с технико-тактическими умениями в таких видах спорта как волейбол, баскетбол, футбол);

– *«Инструкторская и судейская практика»* (способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе различных видов спорта);

– *«Диагностика»* (осуществляется деятельность с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности занимающихся: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, контрольные занятия).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся средствами общей физической подготовки.

В соответствии с поставленной целью программа предусматривает реализацию ряда задач:

– ознакомить с видами легкой атлетики, изучить технику бега, прыжков и метаний;

– обучить подвижным и спортивным играм;

– освоить теоретические знания в сфере физкультуры и спорта;

– приобрести инструкторские и судейские навыки и умение самостоятельно заниматься физической культурой;

– воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, морально-волевые качества.

– формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью, привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**6**	**2**	
1.1	Гигиена, общий режим дня	2	2	-	Опрос/ Терминологический диктант
1.2	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	2	2	-	Зачет
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	-	Опрос
1.4	Информационные технологии в современном спорте	2		2	Проведение интерактивной разминки с помощью приложения «УМКА».
II.	**Практическая подготовка**	**118**	-	**118**	Контроль педагога за техникой выполнения упражнений,самоконтроль
2.1	**Общая физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	
2.1.1	Строевые упражнения	8	-	8	
2.1.2	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	
2.1.3	Гимнастические упражнения	16	-	16	
2.2	**Легкая атлетика**	**28**	**-**	**30**	
2.2.1	Ходьба	14	-	14	
2.2.2	Бег	14	-	14	
2.3.	**Спортивные игры**	**48**	**-**	**50**	
2.3.1	Баскетбол	16	-	18	
2.3.2	Волейбол	16	-	16	
2.3.3	Футбол	16	-	16	
III.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**	**2**	**8**	Оценка правильности выполнения судейских действий, эффективности состав-
3.1	Составление комплексов упражнений	2	1	2	
3.2	Судейство во время игры в волейбол, баскетбол, футбол.	6	1	4	

3.3	Роль ведущего в подвижных играх.	2	-	2	ления тренировочных программ
IV.	**Диагностика**	**8**	**-**	**8**	Зачет, контроль педагога, самоконтроль
4.1	Сдача контрольных нормативов	3	-	3	
4.2	Соревновательные мероприятия	5	-	5	
	ИТОГО:	**144**	**8**	**136**	

Примечание:
1. Учебный план предусматривает некоторые отклонения в зависимости от различных объективных причин (изначального уровня физической подготовки воспитанников, возраста, пола и т.д.).
2. План рассчитан на 36 учебных недель.

Содержание первого года обучения

I. Теоретическая подготовка

1.1. Гигиена, общий режим дня

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Режим дня. Гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровьяи закаливания.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой. Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

1.2. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Травматизм и меры его предупреждения при занятиях физической культурой.

Техника безопасности при занятиях на улице, в спортивном зале.

Основы личной безопасности: безопасное поведение на дорогах, поведение в экстремальных ситуациях.

1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. Рост и развитие человека. Влияние различных физических упражнений на здоровье.

1.4. Информационные технологии в современном спорте.

Мобильные приложения для тренировок в помещении и на улице. Функции приложения: проработка техники бега, прыжков в длину; обучающее видео для тренировки, голосовой помощник, программа фитнес-упражнений, запись тренировок с возможностью выбора вида спорта, отслеживания расстояния, темпа, скорости, набора высоты, затраченных калорий и последующей аналитикой этих данных

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

II. Практическая подготовка

2.1.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

- Понятия: строй, шеренга. Строевая стойка «смирно», стойка «вольно».
- Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».
- Расчет: по порядку на первый, второй.
- Повороты на месте. Построение и перестроение в одну шеренгу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

- Отведения и приведения рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом,локтевом и лучезапястном суставах.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнения для мышц шеи

- Наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Упражнения для мышц туловища

- Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине и др.

Упражнения для мышц ног

- Махи вперед-назад, внутрь - в сторону - наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении.
- Выпады вперед, в стороны; приседания.
- Приседание на двух ногах
- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Гимнастические упражнения

Ползание, лазание

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.
- Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Акробатические упражнения

- Группировка, сидя. Перекат на спину с сохранением группировки.
- Кувырок вперед.
- Мостик из исходного положения лежа.
- Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Упражнения на снарядах

- Висы на перекладине, шведской стенке.
- Лазание по канату

Растяжка

- Наклоны
- Махи
- Складки

2. 2. Легкая атлетика

Ходьба

- Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характерработы рук.
- Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, в приседе («гусиным шагом»).
- Ходьба «гусиным» шагом в полуприседе.

Бег

- Бег на носках, с высоким подниманием бедра
- Бег на месте и в движении с энергичной работой руками.
- Бег с ускорением.
- Бег с максимальной скоростью до 30 м.

2.3. Спортивные игры

Баскетбол

- Держание мяча, ловля над собой и передача партнеру.
- Катание по полу, броски двумя руками от груди и из-за головы.
- Техника перемещений, ловля и передача мяча двумя руками.
- Ведение мяча на месте левой и правой рукой с высоким отскоком.

Волейбол

- Стойка, техника перемещения
- Верхняя передача мяча
- Прием мяча снизу
- Подача мяча

Футбол

- Удары по мячу левой и правой ногой внутренней стороной стопы понеподвижному и катящемуся навстречу мячу.
- Игра по упрощенным правилам.

III. Инструкторская и судейская практика

3.1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке с учетом интенсивности физической нагрузки, чередованием фаз утомления и восстановления.

3.2. Судейство во время игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Правила игры в спортивные игры.Состав команды. Замена игроков. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Судейская терминология. Разбор правил игры. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

3.3 Роль ведущего в подвижных играх.

IV. Диагностика

4.1. Сдача контрольных нормативов.

4.2. Соревновательные мероприятия.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**6**	**2**	
1.1	Физическая культура и спорт	2	2	-	Опрос
1.2	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	2	-	Терминологический диктант
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	2	2	-	Опрос
1.4	Информационные технологии в современном спорте	2		2	Проведение интерактивной разминки с помощью приложения «Workout trainer».
II.	**Практическая подготовка**	**118**	-	**118**	Контроль педагога за техникой выполнения упражнений,самоконтроль
2.1	**Общая физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	
2.1.1	Строевые упражнения	8	-	8	
2.1.2	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	
2.1.3	Гимнастические упражнения	16	-	16	
2.2	**Легкая атлетика**	**28**	**-**	**30**	
2.2.1	Ходьба	14	-	14	
2.2.2	Бег	14	-	14	
2.3.	**Спортивные игры**	**48**	**-**	**50**	
2.3.1	Баскетбол	16	-	18	
2.3.2	Волейбол	16	-	16	
2.3.3	Футбол	16	-	16	
III.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**	**2**	**8**	Оценка правильности выполнения судейских действий, эф-
3.1	Составление комплексов упражнений	2	1	2	
3.2	Судейство во время игры в волейбол, баскетбол, футбол.	6	1	4	

					фективности составления тренировочных программ
3.3	Роль ведущего в подвижных играх.	2	-	2	
IV.	**Диагностика**	**8**	**-**	**8**	Зачет, контроль педагога, самоконтроль
4.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.2	Соревновательные мероприятия	6	-	6	
	ИТОГО:	**144**	**8**	**136**	

Примечание:
1. Учебный план предусматривает некоторые отклонения в зависимости от различных объективных причин (изначального уровня физической подготовки воспитанников, возраста, пола и т.д.).
2. План рассчитан на 36 учебных недель.

Содержание второго года обучения

I. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья.

1.2. Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование простейших площадок для занятий легкой атлетикой. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Футбольное поле, волейбольная и баскетбольные площадки. Уход за ними. Уход за футбольными, баскетбольными, волейбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

1.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.

1.4. Информационные технологии в современном спорте

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий легкой атлетикой и спортивными играми.

Формат соревнований по фиджитал-дисциплинам, разработки в области геймдев, киберспорта, робототехники, дополненной и виртуальной реальности, информационных технологий и искусственного интеллекта. «Игры будущего – 2024».

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом. Знакомство с мобильным фитнес-приложением

II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Строевые упражнения

Понятия: строй, шеренга, колонна, направляющий и т.д. Строевая стойка «смирно», стойка «вольно».

Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойтись!», «Шагом марш!», «Стой!» и т.д.

Расчет: по порядку на первый, второй.

Повороты на месте и в движении направо, налево. Построение и перестроение в одну и несколько шеренг и колонн.

2.1.2.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

Отведения и приведения рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине и др.

Упражнения для мышц ног

Махи вперед-назад, внутрь-в сторону-наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении. Выпады вперед, в стороны; приседания. Прыжки на двух ногах, на одной попеременно на месте, назад и в стороны.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

2.1.3. Гимнастические упражнения

Ползание, лазание

• Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.

• Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Акробатические упражнения

• Группировка, сидя. Перекат на спину с сохранением группировки.

• Кувырок вперед.

• Мостик из исходного положения лежа.

• Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Упражнения на снарядах

• Висы на перекладине, шведской стенке.

• Лазание по канату

Растяжка

• Наклоны

• Махи

• Складки

2. 2. Легкая атлетика

2.2.1. Ходьба

Совершенствование обычной ходьбы. Устранение недостатков в постановке стопы, работе рук и в осанке. Обучение эластичной ходьбе широким шагом в сочетании с правильной работой рук. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, ускоренно, быстро и попеременно на отрезках различной длины.

Специальные упражнения

Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы, в приседе и полуприседе, выпадами и скрестными шагами с различной работой руками. Ходьба с предметами: с набивным мячом на голове, с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по линии и с изменением направлений: змейкой, восьмеркой, противоходом, петлей и т.д., с различным положением рук (на пояс, за голову, к плечам и т.д.)

2.2.2. Бег на короткие дистанции

Ознакомление с техникой на короткие дистанции. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20-30м с высокого старта в среднем и быстром темпе. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные).

Специальные упражнения

Выпады вперед и в стороны с различной работой и положением рук.

Ходьба выпадами с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад, бег скрестными шагами вперед и боком.

2.3. Спортивные игры

2.3.1. Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача на месте и в движении в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину. Броски в прыжке с близкого расстояния, со средней дистанции с определенных точек. Штрафной бросок.

Индивидуальные защитные действия. Стойка защитника, перемещения, вырывание, выбивание мяча. Опека игрока, владеющего мячом. Игра по упрощенным правилам. Ловля мяча при беге по прямой. Передача мяча одной рукой переводом; передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача мяча от головы. Атака корзин, «передай мяч и выходи».

2.3.2. Волейбол

Стойки

Исходные положения для выполнения второй передачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол.

Перемещения

Приставные шаги вправо, влево, назад, двойной шаг, скачок, сочетания

различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча

Верхняя передача двумя руками. Передача мяча над собой на месте. Игры «Мяч в воздухе», эстафеты с передачей мяча.

Подачи мяча

Нижняя прямая подача. Прием подачи сверху и снизу двумя руками.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку.

Групповые действия.

Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2 для нападающего удара.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема.

Групповые действия.

Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

2.3.3. Футбол

Передвижения

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки вверх толчком двух ног с места.

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Выполнение ударов после остановки, посылая мяч низом, на короткое расстояние.

Остановка мяча

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча.

Ведение мяча

Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага.

Тактическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево). Действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле.

Тактика нападения

Умение выбрать место для получения мяча, своевременно передать мяч открывающемуся партнеру.

Тактика защиты

Умение действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться

за мяч и отбирать его у соперника.

Подвижные игры

Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом", "Салки по кругу", «Салки мячом», "Бегуны", "Сумей догнать", «Ловля парами», "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета", "Волк во рву", " и т.д.

III. Инструкторская и судейская практика

3.1.Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке с учетом интенсивности физической нагрузки, чередованием фаз утомления и восстановления.

3.2.Судейство во время игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Жесты, правила и обязанности судьи. Состав судейской бригады. Движение судьи во время игры.

3.3. Роль ведущего в подвижных играх.

Правила подвижных игр, виды игр, содержание и цель игры. Размещение игроков на игровой площадке. Подведение итогов игры.

IV. Диагностика

4.1. Сдача контрольных нормативов.

4.2. Участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**6**	**2**	
1.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	Опрос
1.2	Предупреждение употребления психоактивных веществ	2	2	-	Акция «За здоровый образ жизни»
1.3	Техническая подготовка	2	2	-	Опрос
1.4	Информационные технологии в современном спорте	2		2	Проведение интерактивной разминки с помощью приложения «Workout trainer».
II.	**Практическая подготовка**	**118**	-	**118**	Контроль педагога за техникой выполнения упражнений,самоконтроль
2.1	**Общая физическая подготовка**	**42**	**-**	**42**	
2.1.1	Строевые упражнения	8	-	8	
2.1.2	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	
2.1.3	Гимнастические упражнения	16	-	16	
2.2	**Легкая атлетика**	**28**	**-**	**30**	
2.2.1	Ходьба	14	-	14	
2.2.2	Бег	14	-	14	
2.3.	**Спортивные игры**	**48**	**-**	**50**	
2.3.1	Баскетбол	16	-	18	
2.3.2	Волейбол	16	-	16	
2.3.3	Футбол	16	-	16	
III.	**Инструкторская и судейская практика**	**10**	**2**	**8**	Оценка правильности выполнения судейских действий, эф-
3.1	Составление комплексов упражнений	2	1	2	
3.2	Судейство во время игры в волейбол, баскетбол, футбол.	6	1	4	

					фективности составления тренировочных программ
3.3	Роль ведущего в подвижных играх.	2	-	2	
IV.	**Диагностика**	**8**	**-**	**8**	Зачет, контроль педагога, самоконтроль
4.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.2	Соревновательные мероприятия	6	-	6	
	ИТОГО:	**144**	**8**	**136**	

Примечание:
1. Учебный план предусматривает некоторые отклонения в зависимости от различных объективных причин (изначального уровня физической подготовки воспитанников, возраста, пола и т.д.).
2. План рассчитан на 36 учебных недель.

Содержание второго года обучения

I. Теоретическая подготовка

1.1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Роль физических упражнений в повышении общего тонуса функционального состояния организма, улучшении жизнедеятельности организма, Влияние различных физических упражнений на здоровье и работоспособность. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

1.2. Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

1.3. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных спортсменов. Основные недостатки в технике спортивных игр и пути их устранения***1.4. Информационные технологии в современном спорте***

1.4. Информационные технологии в современном спорте.

Мобильные приложения для командных игр.

Формат соревнований по фиджитал-дисциплинам, разработки в области геймдев, киберспорта, робототехники, дополненной и виртуальной реальности, информационных технологий и искусственного интеллекта.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

II. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Строевые упражнения

Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойтись!», «Шагом марш!», «Стой!» и т.д.

Расчет: по порядку, на первый, второй, по три, по четыре и т.д.

Повороты на месте и в движении направо, налево. Построение и перестроение в одну и несколько шеренг и колонн.

2.1.2.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

Отведения и приведения рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине и др.

Упражнения для мышц ног

Махи вперед-назад, внутрь-в сторону-наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении. Выпады вперед, в стороны; приседания. Прыжки на двух ногах, на одной попеременно на месте, назад и в стороны.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

2.1.3. Гимнастические упражнения

Ползание, лазание

• Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.

• Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Акробатические упражнения

• Группировка, сидя. Перекат на спину с сохранением группировки.

• Кувырок вперед.

• Мостик из исходного положения лежа.

• Стойка на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

Упражнения на снарядах

• Висы на перекладине, шведской стенке.

• Лазание по канату

Растяжка

• Наклоны

• Махи

• Складки

2. 2. Легкая атлетика

2.2.1. Ходьба

Совершенствование обычной ходьбы. Устранение недостатков в постановке стопы, работе рук и в осанке. Обучение эластичной ходьбе широким шагом в сочетании с правильной работой рук. Воспитание правильной осанки при ходьбе. Ходьба в различном темпе: медленно, ускоренно, быстро и попеременно на отрезках различной длины.

Специальные упражнения

Ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем сводах стопы, в приседе и полуприседе, выпадами и скрестными шагами с различной работой руками. Ходьба с предметами: с набивным мячом на голове, с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по линии и с изменением направлений: змейкой, восьмеркой, противоходом, петлей и т.д., с различным положением рук (на пояс, за голову, к плечам и т.д.)

2.2.2. Бег на короткие дистанции

Ознакомление с техникой на короткие дистанции. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20-30м с высокого старта в среднем и быстром темпе. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные).

Специальные упражнения

Выпады вперед и в стороны с различной работой и положением рук.

Ходьба выпадами с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад, бег скрестными шагами вперед и боком.

2.3. Спортивные игры

2.3.1. Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача на месте и в движении в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину. Броски в прыжке с близкого расстояния, со средней дистанции с определенных точек. Штрафной бросок.

Индивидуальные защитные действия. Стойка защитника, перемещения, вырывание, выбивание мяча. Опека игрока, владеющего мячом. Игра по упрощенным правилам. Ловля мяча при беге по прямой. Передача мяча одной рукой переводом; передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача мяча от головы. Атака корзин, «передай мяч и выходи».

2.3.2. Волейбол

Стойки

Исходные положения для выполнения второй передачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол.

Перемещения

Приставные шаги вправо, влево, назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча

Верхняя передача двумя руками. Передача мяча над собой на месте. Игры «Мяч в воздухе», эстафеты с передачей мяча.

Подачи мяча

Нижняя прямая подача. Прием подачи сверху и снизу двумя руками.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку.

Групповые действия.

Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2 для нападающего удара.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема.

Групповые действия.

Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

2.3.3. Футбол

Передвижения

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Прыжки вверх толчком двух ног с места.

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу. Выполнение ударов после остановки, посылая мяч низом, на короткое расстояние.

Остановка мяча

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча.

Ведение мяча

Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага.

Тактическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево). Действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле.

Тактика нападения

Умение выбрать место для получения мяча, своевременно передать мяч открывающемуся партнеру.

Тактика защиты

Умение действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника.

Подвижные игры

Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом", "Салки по кругу", «Салки мячом», "Бегуны", "Сумей догнать", «Ловля парами», "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета", "Волк во рву", " и т.д.

III. Инструкторская и судейская практика

3.1.Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке с учетом интенсивности физической нагрузки, чередованием фаз утомления и восстановления.

3.2.Судейство во время игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Жесты, правила и обязанности судьи. Состав судейской бригады. Движение судьи во время игры.

3.3. Роль ведущего в подвижных играх.

Правила подвижных игр, виды игр, содержание и цель игры. Размещение игроков на игровой площадке. Подведение итогов игры.

IV. Диагностика

4.1. Сдача контрольных нормативов.

4.2. Участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения занимающиеся должны

знать:

– значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья человека;

– о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

– виды легкой атлетики, способы изменения направления и скорости движения;

– историю развития баскетбола волейбола, футбола правила безопасной игры;

– правила личной гигиены, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;

– меры предупреждения травматизма на занятиях;

уметь

– выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– готовить спортивный инвентарь к занятиям;

– владеть мячом (ведение, ловля, передача, броски);

овладеть

– опытом выполнения элементов бегового шага, прыжков в длину, строевых упражнений, остановки и ведения мяча;

– овладеть опытом выполнения сочетания различных способов перемещений на площадке, верхней передачей двумя руками, нижней прямой пода-

чей мяча;

демонстрировать

– уровни физической подготовленности в соответствии с контрольными нормативами.

- старательность на занятиях, аккуратный внешний вид, стремление к дисциплинированности;

- понимать необходимость занятий физической культурой для успешной самореализации в жизни;

- навыки эффективного взаимодействия в коллективе, умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- демонстрировать уважительное отношение к образовательному учреждению, городу, родному краю, своей стране.

К выпуску учащийся должен:

- быть физически подготовленным человеком, ведущим здоровый образ жизни, имеющим сформированную мотивацию к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- усвоить основные разделы содержания данной программы;

- изучить технику легкоатлетического вида спорта, баскетбола, волейбола и футбола;

- быть психологически устойчивой, социально-адаптированной личностью с определенной гражданской позицией;

- накопить соревновательный опыт через участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода – 1 сентября. Окончание учебного периода в зависимости от реализации учебного плана в полном объёме. Продолжительность учебного года - 36 учебных недель. В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель					май				июнь				июль					август				Всего го-учебн .нед. /час	Всего часов по про-грамме	
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1 год обуче-ния	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4														**36/ 144**	**8**	**136**
2 год обуче-ния	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4														**36/ 144**	**8**	**136**
3 год обуче-ния	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4														**36/ 144**	**8**	**136**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2. 2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимым является наличие следующего оборудования и инвентаря:

– пришкольное футбольное и легкоатлетическое поле;

– спортивный зал (с волейбольной или баскетбольной площадкой);

– гимнастическая стенка, гимнастические скамьи, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи, перекладина, канат, стойки для прыжков в высоту, штанга, секундомеры, рулетка, стартовые колодки, эстафетные палочки;

– вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования;

– спортивная форма для занятий в зале;

– спортивная форма для занятий на улице;

– оборудование для спортивных игр (футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи);

– резиновые амортизаторы, держатели мяча, приспособления для блокирования мяча;

– баскетбольные щиты и корзины, стойка для обводки.

В соответствии с требованиями санитарных норм и правил, установлен- ных СанПиН, места для занятий спортом должны быть оборудованы санитарно- бытовыми помещениями: раздевалкой и душевой.

Перечень оборудования спортивного зала

Скамейки, снаряды (канат, кольца, перекладина, гимнастическая стенка), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Индивидуальная экипировка

У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спор- тивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно), капа, спортивные шорты без замков и карманов.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской (тренерской) деятельности по дисциплинам: общая физическая подготовка, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол.

Методическое обеспечение

Перечень методических материалов:

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.
3. Основы обучения и тренировки.
4. Техника легкоатлетических упражнений.

5. Специальные легкоатлетические упражнения в подготовке легкоатлетов.

6. План-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике.

7. Методика обучения низкому старту (приложение 1).

8. Обучение старту и стартовому разгону (приложение 2).

9. Основы построения оздоровительной тренировки.

10. Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.

11. Лекция на тему «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике»

12. Организация и методические указания по проведению сдачи контрольных нормативов.

13. Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития физических качеств (приложение 3).

14. Терминологический словарь (приложение 4).

15. Появление и развитие баскетбола (приложение 5).

16. Техника игры в баскетбол (приложение 6):

а) владение мячом (держание мяча, ловля мяча, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу, передача с отскоком от пола, упражнения в передачах мяча);

б) ведение мяча (упражнения в ведении мяча);

в) остановки и повороты (упражнения в остановках и поворотах);

г) техника броска в баскетболе (бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху в движении, бросок в прыжке, упражнения в бросках);

д) индивидуальная защита (упражнения в индивидуальных защитных действиях);

е) подбор и добивание мяча (агрессивность, кто должен подбирать мяч, подбор мяча в защите, добивание мяча в нападении, выбивание мяча после подбора, упражнения в подборе и добивании мяча).

17. Тактика игры в баскетбол (приложение 7):

а) командная защита;

б) личная защита (защита вблизи корзины, защита при вбрасывании мяча, упражнения для совершенствования командной защиты, зонная защита, недостатки зонной защиты, личная защита, противодействие быстрому прорыву, противодействие центровому игроку, защита вблизи корзины, защита при вбрасывании мяча, упражнения для совершенствования командной защиты);

в) командное нападение (нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты, взаимодействие при вбрасывании мяча из-за боковой линии, разыгрывание спорного мяча, упражнения для совершенствования командного нападения).

18. Технические элементы игры в баскетбол (приложение 8):

- передвижение в нападении и защите;
- ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита;
- передача мяча одной рукой переводом;
- ловля мяча, переданного сзади или в беге по прямой;
- ведение мяча;
- броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определен-ных

точек площадки (с сопротивлением); бросок над головой сбоку (крюком), с места и в движении, прыжке, после ловли мяча;

- добивание мяча;
- позиционное нападение;
- зонная защита;
- ловля после отскоков;
- передача одной рукой от плеча;
- передача одной рукой из-за спины;
- бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении; бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух противников;
- борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.

19. Последовательность обучения технике игры в баскетбол (приложение 9):

- последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке;
- последовательность обучения технике остановки в два шага;
- последовательность обучения технике поворотов;
- последовательность обучения технике передачи мяча;
- последовательность обучения броску мяча в движении.

20. Азбука бросков (приложение 10).

21. Тактика нападения (приложение 11).

22. Тактика защиты (приложение 12).

23. План-конспект учебно-тренировочного занятия с использованием ИКТ (приложение 13).

24. Жесты судей.

25. Обучение технике игры в волейбол.

26. Применение подвижных игр и эстафет в подготовке волейболистов:

- игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости;
-игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести;
- игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости;
- игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений;
- игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движении.

26. Беседа о здоровом образе жизни «Круг здоровья» (приложение 25).

27. Методика применения подвижных игр (приложение 21).

28. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

29. Упражнения на растяжку по годам обучения. Методические рекомендации по проведению занятий (приложение 22).

30. Методические рекомендации проведения спортивных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся (24).

31. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях (приложение 23).

32. Сценарий спортивно-развлекательного мероприятия «По следам Снежной королевы».

33. Сюжетно-ролевые веселые старты «Цирк зажигает огни».

34. Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств (приложение 20).

35. Методика применения подвижных игр (приложение 21).

Перечень плакатов и схем:

1. Кинограмма техники низкого старта
2. Кинограмма движения рук, плеч и положения туловища при беге.

Перечень диагностических материалов

1.Электронный кроссворд «Баскетбол».

2. Спортивная викторина.

3. Содержание и методика контрольных испытаний (приложение 14).

4. Тестовые вопросы по теоретической подготовке, баскетбол, 1 год обучения (приложение 15).

5. Результаты обучения:

– таблица «Критерии оценивания предполагаемых результатов обучения воспитанников: теоретическая и практическая подготовка» (приложение 16).

– таблица «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке» для обучающихся 10-17 лет (приложение 17);

– таблица контрольных нормативов «Уровень физической подготовленности учащихся 7-9 лет» (приложение 17).

6. Результаты личностного роста:

– таблица «Примерные критерии оценивания предполагаемых результатов обучения воспитанников: эмоциональная, волевая, мотивационная сферы, межличностные отношения» (приложение 18).

7. Таблица «Карта индивидуального роста» (приложение 19).

8. Таблица «Ожидаемые результаты усвоения технико-тактических действий в спортивных играх (5-10 года обучений)» (приложение 26).

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI

Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществле-

ния.

2.3.Формы контроля

Формы контроля в должны учитывать возраст обучающихся, уровень их подготовки и индивидуальные особенности.

В зависимости от видов деятельности предлагаются следующие ***формы контроля***:

- итоги участия в соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах, мероприятиях;
- тестирование;
- терминологический диктант;
- выполнение контрольный нормативов;
- анкетирование.

Определение форм контроля:

Опрос – метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт – вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования – форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Основными методами контроля знаний, умений и навыков, метапредметных и личностных результатов обучающихся являются:

- методы устного контроля (выявление знаний обучающихся в ходе беседы, ответов на вопросы, монологического ответа обучающегося; устный опрос может проводиться в индивидуальной, фронтальной или комбинированных формах);
- метод практической проверки (позволяет выявить, как обучающиеся могут применить теоретические знания на практике, степень овладения практическими умениями и навыками);
- метод самоконтроля (заключается в осознанном регулировании обучающимися своей деятельности для обеспечения результатов,соответствующих поставленным целям); цель самоконтроля – предотвращение ошибок и их исправление;
- метод наблюдения (используется в основном для оценивания сформированности и индивидуального прогресса в развитии);
- педагогические и психологические методики и тесты.

Отследить результативность образовательного процесса, включая предметные, метапредметные и личностные результаты, позволяет ***системакомплексного педагогического мониторинга.***

Для отслеживания уровня усвоения предметного содержания программы используются следующие формы контроля:

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью оценивания исходного уровня подготовленности детей, состояния физического развития занимающихся, выявления наличия имеющегося багажа знаний и умений в области физкультуры и спорта (таблица 1).

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися теоретического учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Приобретенные технико-тактические навыки и умения отслеживаются в форме зачетов, сдачи контрольных нормативов и соревновательных мероприятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения – в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно-воспитательного процесса.

Результаты комплексного мониторинга освоения программы отслеживаются по следующим параметрам:

1. Предметные знания, умения и навыки, которые включают:

1.1. Знание терминологии.

1.2. Участие в соревновательных мероприятиях, которые предусматривают оценку уровня практической подготовки обучающихся в соответствии с требованиями программы.

1.3. Сдача контрольных нормативов (с учетов возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей) (таблица 1).

2. Показатели уровня метапредметных результатов:

2.1. Степень активности участия в жизни спортивного коллектива (наблюдение).

2.2. Повышение уровня интереса к занятиям физической культурой, соблюдению правил личной гигиены (наблюдение);

2.3. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей (методика (КОС), автор Б.А.Федоришина);

3.Основными показателями личностного роста являются

3.1. Наличие сформированности ценностных ориентаций (Диагностика М.Рокича «Ценностные ориентации»).

3.2. Проявление желания продолжить обучение в МАУ ДО ДДЮТЭ (опрос).

Все полученные результаты освоения программы фиксируются в карте результатов освоения программы. По результатам заполнения карты определяются обучающиеся, наиболее успешно освоившие программу. Определение лучших обучающихся проводится в форме рейтинговой системы в трех возрастных категориях: 12 -13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет (таблица 3).

Сводные итоги аттестации представляют собой рейтинговую систему уровня освоения программы.

Критерии оценивания предполагаемых результатов обучения

Результаты обучения оцениваются по каждому параметру по трехбалльнойси-

стеме.

Критерии оценивания теоретических знаний:

- 3 балла – уверенный правильный ответ;

- 2 балла – неуверенный ответ с незначительными ошибками;

- 1 балл – при ответе допущено много ошибок.

Критерии оценивания практических умений:

- 3 балла – задание выполнено правильно;

- 2 балла – задание выполнено с незначительными ошибками;

- 1 балл – задание выполнено не полностью, допущено много ошибок.

Критерии оценивания метапредметных результатов:

- 3 балла – проявление высокого уровня активности, интереса к занятиям, свидетельствующие о положительном отношении к физкультурно-спортивной деятельности и жизни спортивного коллектива;

- 2 балла – проявление достаточного уровня интереса к образовательной деятельности;

- 1 балл – проявление низкого уровня активности и интереса к занятиям, свидетельствующим о низкой мотивации к занятиям.

Критерии оценивания личностных результатов:

- 3 балла – результаты диагностических методик выше среднего, проявляется потребность в продолжении процесса обучения;

- 2 балла – уровень результатов диагностических методик достаточный, потребность в обучении в данном направлении не ярко выражена;

- 1 балл – низкий уровень результатов диагностических методик, отсутствие желания продолжить обучение в данном направлении.

2.4 Оценочные материалы

Таблица 1. Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3х10 м	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Угол в упоре на брусьях	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Таблица 2 Карта результатов освоения программы

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	**Предметные результаты**			**Метапредметные результаты**			**Личностные результаты**		**Место в рейтинге**		
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	12-13	14-15 лет	16 лет
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

2.5 Методические материалы

Методы обучения

В организации учебного процесса применяются различные общепедагогические и специфические методы, приемы обучения и физического воспитания. Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

Общепедагогические средства и методы обучения и воспитания

Методы вербального речевого воздействия – методы устного изложения знаний педагогом и активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся (словесные методы). Практически все стороны деятельности педагога, в том числе и в физическом воспитании, связаны с использованием слова. Ряд традиционных словесных методов (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение и т.д.) приобрел в физическом воспитании специфические формы и получил свою конкретизацию. Непосредственно в процесс физического воспитания включаются преимущественно те из них, которые характеризуются лаконичною, смысловой емкостью, конкретностью, чему способствует специальная терминология и тесная связь слова с движением.

Инструктирование – точное, емкое объяснение при постановке заданий.

Указания и команды – отличаются особой лаконичностью и повелительным наклонением, служат способами оперативного управления действиями знимающихся.

Сопроводительные пояснения и замечания – лаконичные направляющие комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий.

Оценочные суждения – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач или неудач.

Устные сообщения-отчеты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки – методы и приемы, основанные на использовании внутренней речи самих воспитываемых.

Средства и методы обеспечения наглядности

Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования.

Демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схем, фотографий), на которых элементы техники и общий способ выполнения действий иллюстрируется в статичном отображении. Статичность – существенный недостаток таких пособий, но они имеют свои достоинства.

Предметно-модельная и макетная демонстрация – демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрация тактических комбинаций и ситуаций на макете игровой площадки.

Кино- и видеомагнитофонная демонстрация (просмотр кинокольцовок, специальных учебных видеофильмов) – воссоздание движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, анализ отдельных фаз (стоп-кадров).

Использование наглядных предметных символических ориентиров (флажки, мишени, щиты, разметка), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения

Основу этой своеобразной группы методов составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно- двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся операциях.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие.

Методы аутогенной тренировки – приемы самовнушения, релаксации.

Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения

Методы этого типа регулируют или регламентируют деятельность занимающихся при разучивании или выполнении различных упражнений.

Регламентация заключается:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, изменении и связи друг с другом);
- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;
- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузок).

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов (периодов), состава учебных групп, технической оснащенности и других обстоятельств.

Метод расчлененного разучивания упражнений – разучивание действия (или совокупности действий) по частям. Чаще применяется на этапе начального обучения, когда формируются предпосылки усвоения двигательного действия на уровне умений. При этом осваиваются элементы, отдельные фазы целостного движения, выполнение которых не требует высокого уровня развития физических способностей. С этой целью можно использовать подводящие, специальные упражнения, а также так называемые регуляторы движений, тренажеры, которые в одном случае ограничивают движение, в другом – указывают направление, в третьем фиксируют внимание и стимулируют усилие.

Метод целостного разучивания упражнений – разучивание двигательных действий без расчленения их на составные элементы, способствуют формированию двигательных навыков, которые и являются объектом изучения.

Помогают освоить сложное действие в целом имитирующие упражнения, воспроизводящие действие в упрощенной форме.

Метод сопряженного упражнения направлен на совершенствование разученных двигательных действий, их структуры путем применения дополни- тельных нагрузок, например, отягощений.

Метод избирательно направленного упражнения направлен на совершенствование тех или иных двигательных качеств, увеличение определенных функциональных возможностей организма, что достигается посредством специальных упражнений (например, упражнений с отягощениями, направленных на развитие отдельных мышечных групп).

Методы стандартно-повторного упражнения помогают сформировать и закрепить двигательные навыки, отличаются повторным выполнением заданных движений без каких-либо изменений.

Методы вариативного (переменного) упражнения отличаются варьированием форм и условий выполнения действия, что достигается различными путями: путем прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности и т.д.); сменой способа выполнения действий; путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т.д. Тем самым увеличиваются функциональные возможности организма, образуютсятонко отлаженные двигательные координации, совершенствуются сами навыки. Все упражнения можно выполнять в режиме непрерывной (слитной) нагрузки и в режиме интервальной (дискретной) нагрузки. В первом случае задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых же предоставляется лишь по окончанию всей нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде). Во втором случае нагрузка отличается прерывистостью и чередуется с интервалами отдыха.

Все перечисленные методы можно использовать как в чистом виде, так и в комбинированном, сочетая особенности различных методов упражнений, что позволяет обеспечить более полное соответствие методики занятий их содержанию, гибко регулировать нагрузку и отдых, более направленно воздействовать на определенные качества, умения, навыки и таким образом целесообразно управлять их формированием и развитием.

Метод круговой тренировки

По сути это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основой «круговой тренировки» является серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной схемой.

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные движения преимущественно из числа средствобщей физической подготовки. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до

3 раз, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений.

Для проведения «круговой тренировки» используются три основных метода. Метод длительной непрерывной работы (преимущественная направленность на развитие общей выносливости).

Интервальный метод (преимущественная направленность на воспитание общей и специальной выносливости, развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Метод повторной работы (преимущественная направленность на развитие силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической подготовленности).

Игровой метод

Игра издавна является одним из основных методов обучения и воспитания. Такой метод можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, однако наибольший эффект он оказывает на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. Игровой метод хорош тем, что его можно применить на материале любых физических упражнений и использовать не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Кроме того, игра служит действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении от- дельных упражнений, так и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий.

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможное высокое достижение.

Использование соревновательного метода помогает создать особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитание физических, волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности,

решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, понимать, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Педагогические технологи:

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологи сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

2.6 Воспитывающая деятельность

Воспитательная работа является важной составляющей дополнительной общеразвивающей программы «ОФП». К участию в подготовке и проведению массовых мероприятий, спортивных соревнований различного уровня привлекаются родители обучающихся и старшие ребята – обучающиеся объединения.

Принципы воспитательной работы:

- принимать личность ребёнка как ценность, часть целостного Мира, с его направленностью в будущее, возможностями физического, интеллектуального и творческого развития;
- предоставлять ребёнку право на самоопределение и самореализацию в области туризма, спортивных дисциплин;
- учитывать в воспитательной деятельности психофизиологические особенности детей.

Цель воспитательной работы

Создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- содействовать формированию семейных ценностей и традиций;
- способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся.

Формы воспитательной работы: беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра, поход.

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование,

Планируемые результаты воспитательной работы

- сформирован коллектив обучающихся;
- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме;
- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;
- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированы навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

План воспитывающей деятельности объединения «Общая физическая подготовка» ДДЮТЭ

№ п/п	Дата	Мероприятие	Аудитория	Ответственные
	1. Модуль «Учебное занятие» (согласно индивидуальным планам педагогов дополнительного образования)			
	2. Модуль «Детское объединение»			
2.1. Мероприятия детских объединений Учреждения				
1	Сентябрь-октябрь	Презентация детского объединения	Обучающиеся	Руководитель детского объединения
2	В течение года	Ведение страницы детского объединения в социальной сети ВКонтакте	Руководитель детского объединения, обучающиеся, родители	Руководитель детского объединения
3	В течение года	Участие в социально значимых делах, мероприятиях, социальных инициативах, акциях, конкурсах	Обучающиеся	Руководитель детского объединения
2.2. Мероприятия детского объединения «ОФП»				
1	Сентябрь	Туристский слет	Обучающиеся спортивных объединений	Педагоги доп. обр.
2	Октябрь	Осенний старт	Обучающиеся спортивных объединений	Педагоги доп. обр.
2	Декабрь	Соревнования по легкой атлетике на призы Деда Мороза	Обучающиеся спортивных объединений	Педагоги доп. обр.
4	Март-апрель	Весенние матчевые встречи между командами волейболистов, баскетболистов, футболистов города Березники	Обучающиеся объединения «ОФП»	Педагоги доп. обр.
5	Ежегодно	Первенство города Березники по легкой атлетике	Обучающиеся объединения «ОФП»	Педагоги доп. обр.
6	Май	Эстафета ко Дню Победы	Обучающиеся спортивных объединений	Педагоги доп. обр.
7	В течение года	Онлайн-акция «К здоровью через воркаут»	Обучающиеся объединений	Руководители детских объединений
3. Модуль «Воспитательная среда»				
1	Сентябрь	Событие «День открытых дверей!».	Обучающиеся поступившие на обучение	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования

				Руководители музея и музейных уголков
2	Сентябрь Апрель	День здоровья «Быть здоровым - здорово!»	Все обучающиеся учреждения. Массовое мероприятие.	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
3	Январь	День открытых дверей «Посторонним вход разрешается!»	Родители, социальные партнеры, представители учредителя, приглашенные гости	Администрация учреждения Педагоги организаторы Педагоги дополнительного образования
4	В течение года	Ведение дневника личных результатов «Мои достижения»	Все обучающиеся учреждения	Педагоги дополнительного образования
5	Май	Мероприятие по подведению итогов учебного года «Кубок ДДЮТЭ»	Обучающиеся, родители, социальные партнеры	Администрация Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
6	Июнь-сентябрь	Туристские слеты, походы, выездные экскурсии и проведение семейного праздника.	Обучающиеся, родители	Педагоги дополнительного образования
	4. Модуль «Профилактика»			
1	Сентябрь	Участие в краевых и городских акциях по ЗОЖ (согласно краевому и городскому планам)	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги дополнительного образования
2	Октябрь	Участие в городской акции «За здоровье и безопасность»	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
3	Ноябрь	Участие в ежегодной межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «МАК»	Обучающиеся, педагоги, родители	Социальный педагог
4	Декабрь	Участие в городской профилактической акции по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа	Обучающиеся, педагоги, родители	Социальный педагог
5	Февраль	Организация и проведение цикла тренингов по профилактике правонарушений «Взрослые ша-	Обучающиеся, педагоги	Социальный педагог

		ги»		
6	Март	Неделя здоровья: Круглый стол с участием врача центра медицинской профилактики и инспектора по делам несовершеннолетних «Сохрани себе жизнь!» (профилактика употребления ПАВ); тренинг-занятия по профилактике употребления ПАВ «Мой выбор»; выставка творческих работ «МЫ выбираем ЗОЖ»	Обучающиеся старше 12 лет, педагоги, родители	Социальный педагог Педагоги дополнительного образования
7	Май	Цикл профилактических мероприятий, посвященных Всемирному Дню без табака	Обучающиеся, педагоги, родители	Социальный педагог Педагоги дополнительного образования
8	Июнь	Фестиваль спорта и ЗОЖ «Здорово живешь!» в рамках ЛОК	Обучающиеся, педагоги	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
9	В течение года	Проведение инструктажей по ПДД. Беседа по ПДД И ДДТТ «Главное – внимание на дороге!».	Обучающиеся	Педагоги организаторы Педагоги дополнительного образования
	5. Модуль «Работа с родителями»			
1	Сентябрь Апрель	Родительские собрания в объединениях	Родители	Педагоги дополнительного образования
2	В течение года	Консультирование родителей по запросам	Родители	Социальный педагог, Педагоги дополнительного образования
3	Декабрь	Игровая семейная программа «Новогоднее приключение»	Обучающиеся, родители	Педагоги организаторы Педагоги дополнительного образования
4	Февраль	Круглый стол «Воспитание детей», с участием инспектора ПДН, инспектора ГИБДД, врача из центра медицинской профилактики ГБ № 2	Педагоги, родители	Социальный педагог
5	Март	Интеллектуальная про-	Педагоги, родители	Педагоги органи-

		грамма «Умным быть модно!»		заторы Педагоги дополнительного образования
6	Апрель	Спортивно-развлекательное мероприятие «Спортландия»	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги дополнительного образования
	6. Модуль «Патриотическое воспитание»			
1	Сентябрь-октябрь	Участие в Фестивале «Гонка ГТО».	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
2	Ноябрь	Мероприятия ко Дню народного единства.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
3	Декабрь	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества. Мероприятия, приуроченные ко Дню рождения Пермского края. Мероприятия ко Дню Неизвестного солдата.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
4	Январь	Мероприятия ко Дню памяти жертв Холокоста. Мероприятия ко Дню полного снятия блокады Ленинграда.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
5	Февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества. Декада «Растим патриотов России».	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования »
6	Май	Акции и мероприятия ко Дню Победы в Великой Отечественной войне. Патриотическая акция «Синий платочек». Онлайн фото парад «Парад Победы». Онлайн-марафон «Цветущий май» Шествие Бессмертного полк.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования

7	Июнь	Акция «Свеча памяти». Мероприятия и акции ко Дню России.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
8	Июль	Городская военно-патриотическая игра «Орленок» для участников ЛДП, ЛДО, РВО. Мероприятия, приуроченные Дню семьи, любви и верности.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
9	Август	Мероприятия и акции ко Дню государственного флага России.	Обучающиеся, педагоги, родители	Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования
	7. Модуль «Организация летней оздоровительной кампании»			
1	Июнь-август	Проведение инструктажей. Работа лагерей с дневным пребыванием .	Обучающиеся	Начальник ЛДП Педагоги-организаторы Педагоги дополнительного образования

Литература для педагога

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров. – Издание Международной Федерации баскетбола (ФИБА) совместно с Европейской Ассоциацией баскетбольных тренеров (ЕАБТ), 2000.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
5. Беляев В.А. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. – М.: ВФВ, 1995.
6. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. – Минск: Полымя, 1986, - 57с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 198. – 144 с.
8. Голев В.Н. Рекомендации по силовой тренировке в беге с препятствиями с акцентом на технику выполнения движений. Березники, 2002 г.
9. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М, ФиС, 1976.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
11. Клещеев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: РИОРГАФК, 1984.
12. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
13. Курамшин Ю.Ф., Буйлин Ю.Ф. Теоретичская подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. – 1981, - 192 с.
14. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 2000.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
16. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
17. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана, Авт. – сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. – М.: Ф и С, 1998.
18. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. –М., 1998. - 79 с.
19. Попов В.Б. «555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов», М., «Терраспорт», 2002 г.
20. Примерная программа для учащихся 1-11 класса, основанная на одном из видов спорта (баскетбол), Министерство образования РФ, М.: 1996.
21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры/Под редакцией Ю.М.Портнова. – М., 2004.
22. Рогальский П., Дегель Э. Футбол для юношей. М, ФиС, 1971.

23. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. - 91 с.
24. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
25. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. – М.:ВФВ, 1994.
26. Футбол. Учебное пособие для тренеров, 2-е изд. М., ФиС, 1969.
27. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., ФиС, 1981.
28. Чанади А. Футбол. Техника. М., ФиС, 1978.
29. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме продленного дня. М., «Просвещение», 1980.
30. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. Лаптева А. П. и СучилинаА.А. М., ФиС, 1983.
31. Яхонтов Е.Р., Юный баскетболист. – М.: Ф и С., 1987.

Литература для обучающихся

1. Асулов В., Испирян М. Кожаный мяч – М.: «Молодая гвардия».1974
2. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов – М.: ФиС, 1981.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
4. Виссел Холл. Баскетбол. Шаги к успеху. – Изд. АСТ, Астрель, Харвест, 2009.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – изд.. ФАИР-ПРЕСС, 2003.
6. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. – М.: Просвещение», 1984.
7. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
9. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант – Л.: Лениздат, 1987.
10. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Твой режим дня. – М.: «Советский спорт».
11. Симаков В.И. Футбол комбинации в парах – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
12. Спортивные подвижные игры/под ред. Портных П. – М.: Ф и С., 1984.

Приложение

Приложение 1

Методика обучения низкому старту

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно восполнить на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок разное для разных вариантов старта.

В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 ступни), а задняя – 70-85см (или на расстоянии длины голени от передней колодки).

Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20см. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50град, а задняя-60-80 градусов.

Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками до одной ступни и менее, отодвигая при этом переднюю колодку

Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега.

Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками до одной ступни и менее, приближая заднюю колодку к передней.

Расположение стартовых колодок на повороте (бег200,400м) производится у внешнего края дорожки, вдоль касательной к виражу. То есть, старт принимают обычно на вираже беговой дорожки, что позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость.

Последовательность выполнения низкого старта

1.По команде «***На старт!»***

Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредоточивает своё внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку.

Стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги-в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги.

Ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причём большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях. Голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки.

2.По команде «***Внимание!***»

Спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.

Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз-вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.

Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки. Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала.

3.По команде ***«Марш!» (***или выстрелу)

Бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке.

Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег

Выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость.

На первых двух- трёх шагах спортсмен стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко.

Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 ступням, если измерять от задней колодки, второго шага – 4,5, пятого – 5, шестого – 5,5 ступням и т.д. И так до 8-9 ступней в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна

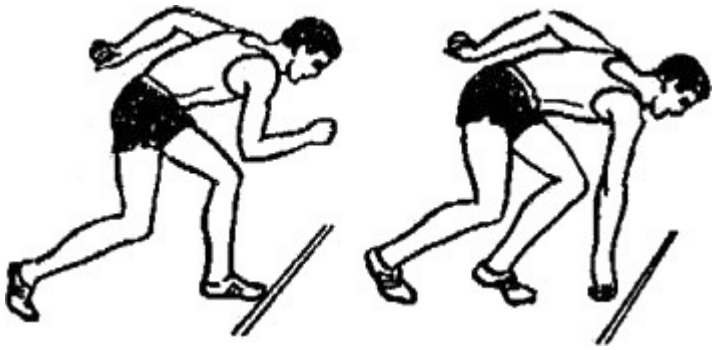
Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Наибольшая амплитуда движения отмечается в тазобедренном суставе до 70 градусов, в то время как в коленном и голеностопном суставах – 45град. Наибольшую нагрузку несут мышцы тазобедренного сустава. Мощное разгибание ног осуществляется активизацией сильных ягодичных мышц, а также передней группой мышц бедра, разгибающих голень. После разгибания голени двусоставные мышцы передней поверхности бедра мгновенно переключаются на выполнение активного маха вперёд. Этому действию способствуют мышцы задней поверхности бедра, которые, напрягаясь в этот момент, стабилизируют угол в коленном суставе. В стартовом разгоне главную роль играют силовые характеристики отталкивания, однако значение быстрого и эффективного маха голени также велико. Время нахождения на опоре (в первых шагах со старта) примерно в 1,5-1,8 раза больше, чем в максимально быстром беге, что позволяет производить маховые движения менее согнутой ногой, сообщая всему телу большее ускорение. Маховые движения должны выполняться максимально быстро и так, чтобы стопа маховой ноги не поднималась высоко над поверхностью дорожки.

Приложение 2

Обучение старту и стартовому разгону

Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: ***«НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ»***.



Высокий старт

Словесные команды ***«НА СТАРТ»*** и ***«ВНИМАНИЕ»*** можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде ***«НА СТАРТ»*** учащийся из исходного положения (3 – 5м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога – у линии старта, другая – на 1 – 1 ,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде ***«ВНИМАНИЕ»*** наклониться вперед, центр тяжести перенести на впередистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть – сбоку туловища).

По команде ***«МАРШ»*** энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25 –30 метрах дистанции, а при беге на длинные дистанции переход на маховый шаг начинается еще раньше.

Приложение 3

Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Приложение 4

Терминологический словарь

Блокировка – действие игрока, который препятствует продвижению соперника, не владеющего мячом. Является нарушением правил. **Бросок крюком** – бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв, быстрая атака – быстрое продвижение нападающих к корзине соперников в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

Ведение мяча (дриблинг) – продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол, Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение – возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой.

Двойной заслон – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

Джамп – стоп – умение резко останавливаться, поможет не сбиваться с нужного направления во время атаки.

Дроп – степ – получив мяч, игрок должен решить, куда направиться.

Дриблинг – ведение мяча одной рукой.

Замена – обычно центровой ответственен за то, чтобы сдерживать защиту. Однако когда он направляется к корзине, кто-то должен взять на себя его обязанности, то есть заменить его.

Заслон – допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу соперника на выгодную позицию. **Защитник** – термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды; во-вторых, разыгрывающий игрок задней линии нападения. **Зонная защита** – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2–1–2, 3–2, 2–3, 1–3–1 и т.д.

Игровые приемы – основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников. **Лицевые линии** – линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита – защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды соперников.

Многократный фол – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником. **Нападающий** – термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом; во-вторых, игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

Область штрафного броска – представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной – линия штрафного броска длиной 3м 60см. Высота трапеции 5м 80см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обоюдный фол – ошибка, допущенная в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

Осевая нога – нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

Остановка мяча – то, что делает первый защитник – быстрый прорыв три на два. Один защитник выкрикивает: «Мяч у меня!» и преградит путь ведущему, чтобы не позволить тому атаковать кольцо.

Первая передача – передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

Перегрузка – расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передовая зона – половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

Переключение – защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

Подстраивающаяся защита – защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения соперников. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

Подстраховка – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Позиционное нападение – нападение, которое в отличие от быстрого прорыва осуществляется из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты соперников.

Прессинг (от англ. pressing) – плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры. **Пробежка** – «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

Проскальзывание – защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

Пространство – партнеры должны находиться на большом расстоянии друг от друга, чтобы соперникам было трудно следить за всеми. Чаще всего на расстоянии 3-5 метров.

5 секунд – время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

Свободный мяч – мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд. **Скрестный проход** – групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом. **Скрытая передача** – передача мяча, направление которой игрок до самого последнего момента маскирует, скрывает.

Слабая сторона – то часть площадки, на которой находятся один или два соперника. Это лучший участок, на котором можно атаковать, потому что там меньше соперников.

Смешанная защита – защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока – зоной и два лично и т.д.

Спорный бросок – способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

Спорный мяч – ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вывести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается спорным броском между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

Тайм-аут (от англ. time out) – минутный перерыв.

Технический фол – умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

Трехсекундная зона – часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

3 секунды – правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в ограниченной зоне области штрафного броска команды соперников. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

30 секунд – правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается защищающейся команде.

Тыловая зона – половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина.

Умышленный фол – фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

Фол (от англ. foul) – персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т.п.

Финт (от англ. feint) – ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

Центровой игрок – один из игроков команды, располагающийся в нападении вблизи корзины соперников. Обычно самый высокий игрок в команде.

Шаркающий шаг – работа ногами, которая сделает игрока максимально быстрым.

Штрафной бросок – наказание за техническую или персональную ошибку (фол). После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

Приложение 5

Появление и развитие баскетбола

(к разделу «Теоретическая подготовка»)

Предыстория

Самое ранее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, можно найти у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. В Центральной Америке, на полуострове Юкатан, игровые площадки, обнесенные каменными стенами, датируются седьмым столетием нашей эры. Глядя на эти площадки, украшенные скульптурами богов и различными символами, ученые пришли к выводу, что игра была частью религиозных празднеств. Она называлась "пок-тапок" и проводилась каучуковым мячом, сделанным из смолы священных деревьев. Играющие стремились поразить мячом цель, представлявшую собой массивное каменное кольцо. Эта игра походила и на футбол, и на баскетбол одновременно.

В Мексике в шестнадцатом столетии ацтеки играли в похожую игру, которая называлась «олламалитцли». Её участник, поразивший тяжелым каучуковым мячом каменное кольцо, получал право требовать себе одежду всех зрителей.

Изобретение новой игры

Тем не менее честь «изобретения» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту. В отличие от других видов спорта, баскетбол не явился эволюцией уже существующей игры – Нейсмит изобрел абсолютно новую игру, и точно известна дата и место проведения первого матча.

Нейсмит работал преподавателем Международной тренировочной школы в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Он, конечно, и не мечтал изобрести вид спорта, который в скором времени начнет соперничать с футболом, а хотел всего лишь найти более интересный, чем гимнастика, вид зимних занятий для студентов. И Нейсмит остановился на игре с мячом просто в силу того, что мяч всегда вызывал эмоциональную реакцию человека.

Игра, как задумал Нейсмит, должна была проводиться в закрытом помещении. Следовало подумать о предупреждении возможных травм у занимающегося в условиях ограниченного игрового пространства. Чтобы мастерство превалировало над силой, Нейсмит решил исключить из игры линию ворот или другую подобную мишень. Его мишень должна была быть горизонтальной и приподнятой над полом, вне пределов досягаемости для игроков. Чтобы её поразить, требовалась ловкость, а не сила. Кстати сказать, сам Нейсмит играл в баскетбол всего два раза, причём вёл себя на площадке довольно грубо.

Сначала Нейсмит намеревался прибить картонные коробки на каждой стороне зала и основная идея игры заключалась бы в том, чтобы забросить мяч в коробку.

Такая игра могла получить название «боксбол» (от англ. Box – коробка и ball – мяч). Не найдя коробок, он воспользовался подвернувшимися под руку

корзинами из-под персиков. Так игра начала называться “баскетболом” (от англ. basket – корзина, ball – мяч). Корзины из-под персиков для новой игры принёс сторож по имени Стеббинс. Их прикрепили на разных сторонах к балкону, опоясывающему зал. Совершенно случайно высота балкона, к которому были прибиты корзины, оказалась равной 3,5 метра, и с тех пор в баскетболе корзины всегда поднимаются над полом на эту высоту. Сначала они просто прибивались к балкону. Позднее, чтобы избежать вмешательства в игру сидящих на балконе чересчур эмоциональных болельщиков, корзины были отгорожены от них щитами.

Первый матч и совершенствование игры

Нейсмит сформулировал первые правила игры и 21 декабря 1891 года провёл первый баскетбольный матч в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа.

Он разделил свой класс на две команды по девять человек в каждой, взял обычный футбольный мяч и предложил попробовать забросить его в корзину. Стеббинс должен был стоять на стремянке и доставать из корзин попавший туда мяч. В первой игре ему не пришлось много работать – мяч попал в корзину лишь один раз.

Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о лишней копии правил. В 1892 году он публикует первую «Книгу правил» своей игры, содержавшую 13 пунктов. Большинство из них действует и в наши дни.

Единственным принципиально важным новшеством в современных правилах можно считать разрешение игрокам вести мяч. Нейсмит не оговаривал строго количество игроков. По его правилам команда могла включать от трёх до сорока человек. «Чем меньше игроков, – говорил он, – тем изобретательнее можно играть, чем больше, тем игра забавнее».

По аналогии с футболом игроки подразделялись на нападающих, защитников и даже вратарей и могли играть только в своих зонах площадки. Быстрое совершенствование техники игроков привело к тому, что в 1895 году было достигнуто соглашение об ограничении состава команды пятью, семью или девятью играющими в зависимости от размеров площадки. Вскоре после этого число игроков в команде было окончательно стандартизировано. С тех пор команда выставляет на площадку не более пяти человек одновременно. Выбирая мишень, Нейсмит должен был решить вопрос о возвращении мяча в игру. Сначала пользовались лестницей, взбираясь на которую мяч извлекали из корзины. Но по мере совершенствования техники игроков и роста процента попаданий в корзину это стало неудобным. Поэтому в 1900 году корзины из-под персиков были заменены металлическим обручем с сеткой, не имеющей дна.

Соревнования по баскетболу проводились в США уже в 1895 году. Первые межзональные студенческие игры были организованы в 1901 году, и в том же году баскетбол был показан на Панамериканской выставке в Буффало.

Приложение 6

Технические элементы игры в баскетбол

В программе большое место отводится изучению командных действий в нападении и защите. Командные действия требуют согласованности, коллективных усилий всех игроков команды. Игроки направляют индивидуальные возможности на решение общей задачи. Желание проявить себя в игре, которое проявляется у игроков, преподаватель должен направить на взаимопомощь, развивать у обучающихся ответственность за результат командных действий. Желание участвовать в игре может служить побудительным мотивом для самостоятельных занятий, в которых игрок совершенствует технику игры и физические качества.

Передвижение в нападении и защите

Базовым элементом для всех способов перемещений является положение в стойке на полусогнутых ногах и сохранение равновесия. Нападающие разучивают и совершенствуют передвижение лицом вперед с изменением направления и скорости. Защитники совершенствуют передвижение из положения спиной вперед или боком, приставными или крестными шагами.

Если защитник двигается с той же скоростью, что и нападающий, то он получает возможность активно противодействовать, выбивать мяч при ведении, перекрывать его при броске. Защитник, который стартует из положения спиной вперед, учится набирать такую скорость, которая дает возможность обогнать нападающего и встать на пути его движения.

Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита

Базовым элементом является положение рук на уровне груди, что создает возможность для быстрого выноса рук на нужную высоту для ловли или добивания мяча в кольцо.

1. Построение в колоннах с водящими. Ученики поочередно выбегают из колонн и ловят высокую передачу от водящего. Приземлившись в стойку, они передают мяч водящему.
2. Во встречных колоннах ученики ловят и передают мяч в прыжке. После передачи они передвигаются во встречные колонны.
3. Построение в колоннах напротив щитов. Игрок выбрасывает одной рукой мяч снизу так, чтобы он отскочил вверх. С разбега он ловит его в прыжке и добивает в щит.
4. Построение в колоннах напротив щитов. Игроки из колонн выбегают к щиту ловят мяч в прыжке и добивают в щит. Упражнение выполняется потоком, мяч добивать выше уровня кольца.

Передача мяча одной рукой переводом

Передача мяча назад под рукой. Эта передача быстра, неожиданна, и её чаще всего применяют вблизи противника, если мяч надо передать назад или в сторону без предварительного поворота. До передачи можно легко выполнить финт на передачу в другую сторону.

На уровне груди пойманный мяч перенимает одна рука и движением кисти и пальцев передает его под рукой назад. Практиковаться в этой передаче

можно двигаясь по окружности, сначала шагом, а затем бегом. Передача проводится по внутренней стороне окружности правой и левой рукой (правой – против часовой стрелки, левой – наоборот).

Ловля мяча, переданного сзади или в беге по прямой

Передача мяча от головы. Базовым элементом является активное сгибание туловища во время передачи. Это движение формирует основное условие. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщает мячу скорость и направление.

1. Построение в шеренгах. Из стойки с руками, поднятыми вверх, активное сгибание туловища с доставанием руками пола.
2. Построение во встречных колоннах. Выполнить с места две передачи от головы и перебежать во встречную колонну.
3. Передать мяч во встречную колонну с встречной в свою колонну. На пути движения выполнить дополнительные задания: прыжки через препятствия, подлезания и перелезания через препятствия, кувырки и другие задания.

Ведение мяча

Базовым элементом является стремление предплечью и локтя занять положение ниже кисти. Это позволяет сопровождать мяч вниз и встречать его после отскока, сохранять постоянный контроль над мячом, управлять им. Совершенствовать ведение можно в условиях активного противодействия защитников в играх и эстафетах.

Броски по кольцу.

Броски по кольцу совершенствуются с места и в движении. Броски с места сначала выполняются сериями по 5, 10 бросков подряд, затем серии сокращаются, а темп бросков увеличивается. Броски в движении совершенствуются после ведения после получения мяча в движении и бросков без ведения.

1. Построение в 3 колонны на каждое кольцо. Броски в движении после ведения. Из колонн сбоку броски выполняются с отскоком от щита, из средней колонны без отскоков от щита.
2. Броски в движении после выходов и ведения. Из боковых колонн игроки выполняют выход, получают мяч в движении, после ведения бросают по кольцу. Подобрав свой мяч, ученик передает его в угол пасующему и бежит на его место.
3. Броски в движении после выходов без ведения. Из боковых колонн ученики выполняют выходы и броски после двухшагового ритма. Поймав мяч после броска, они передают его в угол площадки и передвигаются на место пасующего.
4. Построение в колоннах на дистанцию 4 метра. Броски с места сериями, по 5 бросков подряд. Бросающему игроку мяч подают игроки из его колонны.
5. В группах по 3 человека. Броски с места. Один бросает, второй подбирает отскочивший после броска мяч, третий передвигается на позицию для броска.

6. В группах по 3 человека. Броски с места. Каждая группа имеет два мяча. Выполнив бросок, студент подбирает свой мяч и передает его третьему игроку, у которого нет мяча. Затем бросок выполняет второй ученик и т.д.

Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с сопротивлением). Бросок над головой сбоку (крюком), с места и в движении, прыжке, после ловли мяча

Изучение этого сложного, но очень нужного броска нужно начинать и несколько раньше, при знакомстве с ловлей и передачей мяча. Начинать упражнение нужно из положений:

- стоя на месте,
- с ведением мяча,
- с выходом в область штрафного броска и получением мяча,
- с сопротивлением защитника,
- в игровой обстановке.

1. Построение в 2 колонны. Направляющий одной колонны стоит спиной к кольцу на расстоянии 1 метра от щита. Направляющий другой колонны с мячом находится на дуге области штрафного броска. Он передает мяч под корзину игроку, который выполняет бросок правой рукой. Игрок после передачи встает в конец противоположной колонны. Выполнивший, подобрав мяч, передает его в противоположную колонну и встает в конец её.

2. Направляющий делает бросок правой рукой с шагом левой влево. То же, но делает бросок правой рукой с шагом левой вперед. То же, но делает бросок левой рукой с шагом правой вперед. То же, но перед шагом следует удар мячом о пол.

Добивание мяча

Для этого нападающий должен выпрыгнуть как можно выше с совершенно прямой рукой и только коротким движением кисти или кончиками пальцев направить мяч в корзину.

Позиционное нападение

Базовым движением является передача мяча игроку, выходящему на позицию для завершения атаки. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача мяча.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передача с места различными способами по заданию преподавателя. Студент выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Ученик выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонне за передачей.

3. Два нападающих, стоя на месте, передают мяч различными способами друг другу. Защитник нападает на игрока с мячом, перехватывает его. Мяч нельзя перебрасывать верхом.

4. Три нападающих перемещаются, выполняют выходы для получения мяча. Два защитника перехватывают мяч.

5. Позиционное нападение против зоны 2-1-2. Упражнение проводится на один щит. Одна команда атакует 5 раз, затем другая.

6. Позиционное нападение против зонной защиты для трех играющих команд, две команды стоят под щитами, построение в защите 2-1-2. Команда от середины начинает нападение на одну из защищающихся команд. На противоположный щит нападает команда, которая добилась успеха, забила мяч или защитилась и овладела мячом.

Зонная защита

Наиболее распространенная зона 2-1-2. В защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны. Базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

1. Построение в зоне 2-1-2. Игроки разучивают перемещение в зоне, учатся занимать освободившуюся зону дальним от мяча игроком.

2. Игра против зоны на один щит. Команда защищается против нападающих, которые повторяют атаку по 5 раз.

3. Игра с зонной зашитой для трех играющих команд. Две команды на противоположных щитах защищаются в зоне 2-1-2. Третья команда нападает на противоположный щит.

Различный уровень физической и технико-технологической подготовленности учащихся предполагает дифференциальный подход и индивидуализацию обучения. Для выполнения упражнений преподаватель подбирает равных по силе соперников, равные по силам команды. С менее подготовленными студентами преподаватель с помощью инструкторов организует упражнения отдельно, выбирает посильные и доступные для них варианты упражнений и игр.

Ловля после отскоков

Базовым элементом является положение рук перед грудью, которое позволяет ловить мяч на любой высоте и отскочивший в другую сторону.

1. Прыжки по залу толкаясь с двух ног, руки перед грудью. Прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед.

2. Прыжки с разбега с доставанием щита или касанием сетки. Толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.

3. Многократные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или на стену выполняют добивание по 3-5 раз подряд.

4. Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

Передача одной рукой от плеча

Базовым элементом является вращение туловища, за счет чего формируется усилие в передаче. Рука и кисть заканчивают движение хлестообразным движением, сообщая мячу скорость и точность.

1. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед.

2. Передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. Передачи выполнять без отскока и отскоком от пола.

3. Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию передачи могут выполняться с отскоком.

4. Игра 3х3, 4х4, 5х5 на количество передач. Передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции.

Передача одной рукой из-за спины

При приближении противника мяч перекладывается на кисть правой или левой руки и отводит назад за спину. Резким движением только кисти руки мяч направляется партнеру, туловище немного прогибают в пояснице.

Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух противников

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал – выходи» или по системе заслонов. В защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего. Более сложным являются групповой отбор мяча, который выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч. Для обучения применяются упражнения, которые разучивались раньше.

1. Передачи двух нападающих против одного противника. Нападающие передвигаются по площадке, выполняют выходы на свободное место.
2. Игры 2х2, 3х3,4х4 на количество передач. Нападающие выполняют передачи и выходы, применяют ведение. Более сложный вариант передачи без применения ведения. Выполняют только передачи и выходы. Побеждает команда, набравшая в сумме 10, 20, 30 передач.
3. Построение в колонну по 2, расстояние между колоннами 5 м. Наведение с передачей мяча, игрок с мячом двигается к центру зоны с ведением. Выполнив остановку, он передает мяч выходящему к нему игроку передачей из рук в руки. После этого игроки продолжают движение к боковым линиям зала. После поворота у боковых линий ведение начинается сначала.

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали

В двусторонних играх игроки выполняют задания по тактике нападения и зашиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Преподаватель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

Приложение 7

Последовательность обучения технике игры в баскетбол

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол рекомендуется следующая последовательность в обучении.

Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Передвижение в защитной стойке по заданию.
4. Передвижение в защитной стойке с повторением движений партнера («зеркальное» выполнение).
5. Выполнение передвижении в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений.
6. Выполнение других защитных действий игроков до и после передвижения в защитной стойке.

Последовательность обучения технике остановки в два шага

1. Изучения техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном темпе (по прямой и с изменением направления).
2. Внезапная остановка по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Остановка после ведения мяча.

Последовательность обучения технике поворотов

1. Выполнение поворотов, стоя на месте, без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником
4. То же, но против активно действующего защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

Последовательность обучения технике передачи мяча

1. Передача и ловля мяча, стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент ловли.
3. Передача в сторону на месте.
4. То же, только с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи; ловля мяча с шагом вперед и с шагом назад.
5. Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону.
6. Передача мяча с последующим движением игрока в противоположную сторону, затем – в других направлениях.
7. Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, движущемуся навстречу по прямой.
8. То же, но партнеру, движущемуся под углом.

9. Передача мяча между игроками, движущимися параллельно.
10. Передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
11. Передача мяча между игроками, движущимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
12. Передача мяча в движении с сопротивлением в игровой обстановке и в соревнованиях.

Последовательность обучения броску мяча в движении

Бросок мяча в движении после ведения – сложный технический прием баскетбола. На овладение данным приемом и совершенствование умения применять его с высокой результативностью в игровых ситуациях уходит много времени.

Подводящие упражнения при обучении броску мяча в движении после ведения таковы:

1. При обучении броску мяча одной рукой от груди:

а) толчок набивного мяча вверх из исходного положения: мяч в правой руке под правым глазом, левая рука придерживает его слева-снизу, правая нога находится впереди носком внутрь (рис. 1 а);

б) бросок баскетбольного мяча в кольцо с отскоком от щита, одной рукой от груди из положения справа под углом 45° (рис. 1б).

2. При обучении правильному отталкиванию: перекатом через пятку левой ноги, махом правой, из исходного положения плечи отведены назад, выполнить толчок вверх; приземлиться на обе ноги одновременно правым боком вперед. Все действия напоминают движения прыгуна в высоту (рис. 2).

3. При обучении двухшаговому ритму: выполнить вылет в шаге с левой ноги с предварительного разбега; выполнять подряд два спаренных вылета в шаге, толчком с левой ноги, с предварительного разбега (рис. 3).

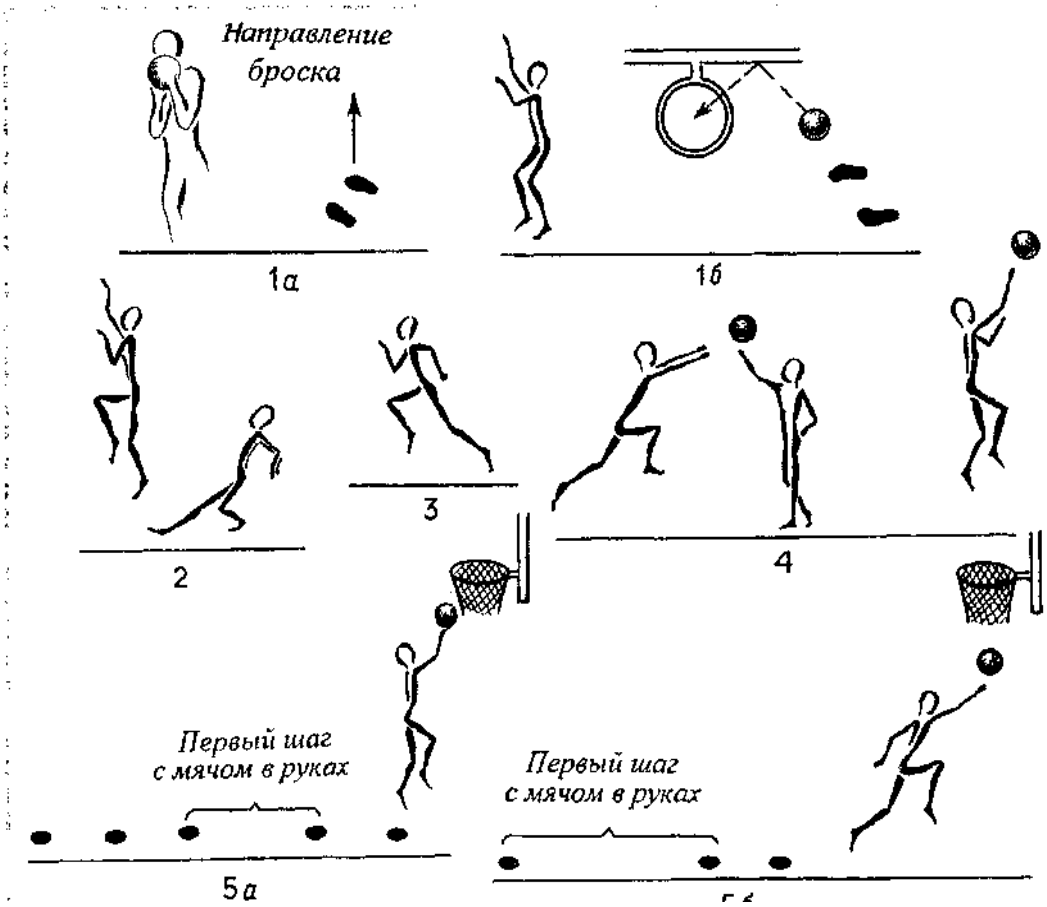
4. При обучении двухшаговому ритму в сочетании с броском мяча:

а) с короткого разбега, толчком левой в прыжке, взять мяч с руки партнера, выполнить шаг с правой и бросить мяч после отталкивания с левой ноги; приземлиться на обе ноги одновременно. Мяч бросить вперед-вверх так, чтобы он ударился о стену не на взлете, а опускаясь вниз (рис. 4);

б) выполнить бросок мяча в кольцо в движении после удара мячом об пол под левую ногу.

5. При обучении ведению мяча: ведение мяча, передвигаясь приставными шагами – левым боком вперед; лицом вперед (левая нога впереди); ведение мяча бегом (мяч ударяется об пол одновременно с постановкой левой ноги).

6. При обучении броску мяча в кольцо в движении после ведения в целом: бросок мяча в движении после ведения, после трех отскоков мяча от пола. Исходная позиция для начала ведения мяча выбирается индивидуально в зависимости от длины шага.



5б

7. Для повышения результативности при выполнении броска мяча в кольцо в движении после ведения: разбежаться с мячом в руках, в определенной точке произвести удар мячом об пол под левую ногу; то же, но с ведением мяча.

За счет длины первого шага регулировать выход на заданную точку для выполнения броска мяча в кольцо.

В зависимости от расстояния до щита бросок может выполняться:

а) с вертикальным прыжком при коротком первом шаге (рис. 5а);

б) с продвижением вперед, при первом длинном шаге (рис. 5б).

Приложение 8

Тестовые вопросы по теоретической подготовке

(баскетбол, 1 год обучения)

1. Что такое гиподинамия:

а) вид спорта; б) малоподвижный образ жизни;

в) акробатическое упражнение?

2. Правильная осанка формируется:

а) сама по себе; б) под влиянием физических упражнений;

в) с помощью рационального питания.

3. Работа мышц благотворно действует:

а) только на сами мышцы; б) на весь организм;

в) только на сердце.

4. При малоподвижном образе жизни:

а) повышается работоспособность; б) замедляется процесс старения;

в) развивается слабость сердечной мышцы,

5. Продолжительность солнечной ванны:

а) не должна превышать 30-40 мин.; б) можно не ограничивать;

в) должна быть не более 5 мин.

6. Сколько надо спать младшему школьнику:

а) 7-8 часов; б) 9-10 часов;

в) 10-11 часов?

7. Какова продолжительность летних Олимпийских игр:

а)10 дней; б)12 дней;

в)15 дней?

8. Девиз Олимпийских игр:

а) "Олимпийцы – среди нас"; б) "Быстрее, выше, сильнее'";

в) "О спорт! Ты мир!"

9. Что означает быть быстрым:

а) быстро обучаться новым движениям;

б) проявлять способность связок максимально растягиваться;

в) совершать действия в минимальный отрезок времени?

10. В каком виде спорта главное – быстрота одиночного движения:

а) борьба; б) баскетбол;

в) бег?

11. В каком виде спорта больше проявляется ловкость:

а) баскетбол; б) тяжелая атлетика;

в) гребля?

12. Назовите начальный этап закаливания водой:

а) обтирание; б) обливание;

в) плавание.

13. Основной вид движения:

а) лазание; б) прыжки;

в) плавание.

14. Полезнее спать на:

а) боку; б) спине;

в) животе.

15. Перед сном есть нужно за:

а) 30 мин.; б) 1 час;

в) 2 часа.

16. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

а) хоккей; б) баскетбол;

в) фигурное катание.

17. Отличительные внешние признаки утомления организма человека:

а) одышка, потливость; б) повышенный пульс;

в) головная боль.

18. Что такое закаливание:

а) переохлаждение или перегрев организма;

б) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям;

в) выполнение утренней гигиенической гимнастики?

19. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика:

а) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;

б) повышению аппетита;

в) снижению росто-весовых показателей?

20. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику:

а) ходьбу; б) наклоны;

в) бег на длинную дистанцию.

21. Какой вид спорта позволяет эффективнее развивать быстроту реакции:

а) баскетбол; б) шахматы;

в) парашютный спорт.

Приложение 9

Методика применения подвижных игр

Для успешного и эффективного использования подвижных игр в системе тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать обще-методические аспекты организации и проведения подвижных игр, которые предлагаются нами ниже.

Основные задачи руководителя

Руководящая роль при проведении игр принадлежит организатору. Поскольку воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние подвижных игр на занимающихся зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества, моделировать различные ситуации.

Поэтому руководителю необходимо спланировать роль и место конкретной подвижной игры в конкретном тренировочном занятии; изучить коллектив играющих, их характер, поведение в игре; провести деление на команды, выбрать водящих и что самое главное - выполнить объективное судейство.

Подготовка к проведению игры

Выбор игры

Одним из важных моментов в использовании подвижных игр как одного из средств физической подготовки является последовательный спланированный характер применения подвижных игр. Как правило, *подбор игр* проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх навыков и умений.

Выбор игры зависит от ряда факторов, которые необходимо учитывать в процессе планирования тренировочного занятия:

- место учебного занятия в тренировочном цикле и его направленность, его форма;
- педагогические задачи, поставленные на данном тренировочном занятии;
- учет положительного переноса двигательного навыка;
- возрастные особенности занимающихся;
- подготовленность группы;
- количественный состав занимающихся;
- место проведения занятия (зал, естественные условия среды);
- наличие инвентаря.

Подготовка инвентаря

Как правило, при проведении подвижных игр необходимы флажки, скакалки, кегли и т. д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным и заметным в игре.

По размеру и весу он должен соответствовать силам играющих, а количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Чтобы не задерживать занятие, *инвентарь лучше хранить у места про-*

ведения, но *он раздается* играющим или расставляется только *после объяснения игры.* Как правило, это делают сами участники, а организатор наблюдает за тем, чтобы они выполнили задание точно, быстро и организованно.

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игр

Прежде чем объяснить игру, необходимо расставить участников в исходное положение, чтобы они хорошо видели и слышали руководителя.

Если сначала игры *участники* становятся *в круг,* то *руководитель* для объяснения содержания находится *между играющими* (но не в центре).

Если играющие разделены *на две команды* и построены напротив друг друга на большом расстоянии, то надо *сблизить команды, а после объяснения отвести их на свои места.*

Если же игра начинается *с движения в рассыпную,* то можно *построить играющих в шеренгу или сгруппировать возле себя.*

При объяснении игры, рекомендуется придерживаться *следующей последовательности:*

1.Название игры.
2.Размеры игровой площадки.
3.Роль играющих и их расположение.
4.Ход игры.
5.Цель.
6.Правила игры.

Выделение водящих и распределение на команды

Выполнение обязанности водящего оказывает большое *воспитательное влияние* на играющих. Поэтому, желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше игроков.

Выделять водящих можно разными способами:

- по назначению;
- по жребию (жребий может быть произведен путем расчета, метания и др. способами);
- по считалке (примеры считалок предложены на стр.);
- по расчету до цифры 7;
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр.

Распределение на команды проводится также разными способами:
по усмотрению руководителя;

- путем расчета;
- путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны (в каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры);
- по сговору (играющие, разделившись на пары равные по силам, выбирают капитанов, а затем капитаны их выбирают по названиям);
- по назначению капитанов (играющие выбирают двух капитанов, ко-

торые по очереди выбирают игроков в свою команду);

- использование постоянных команд.

В организации командных игр важная роль отводится капитанам, которые отвечают за поведение всей команды в целом или отдельными играющими. Капитанов выбирают сами играющие или их назначает руководитель.

Руководство процессом игры

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих

Игру необходимо начинать *организованно и своевременно.* Задержка снижает предигровое состояние участников, уменьшает их готовность.

Игра начинается *по условному сигналу* (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой). Рекомендуется употреблять *различные команды и сигналы,* чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает играющим о намеченном сигнале.

В ходе игры, играющим необходимо осознанно соблюдать правила игры. Руководитель делает *поправки и замечания,* не останавливая общего хода игры. Но если большинство играющих допускает одинаковую ошибку, игру останавливают и вносят поправку.

Необходимо содействовать в процессе игры развитию творческой инициативы играющих и конечно же учитывать настроение играющих. *Если игра не понравилась, надо учесть по какой причине:* очень проста или наоборот. В этих случаях, можно поменять правила (усложнить или упростить, сократить длительность игры).

Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке.

Для проведения занятий необходимо соблюдать *требования к технике безопасности:*

1.Чистый и сухой пол.

2.Хорошее освещение зала со свежим воздухом.

3.Расположение снарядов в одной части зала. Во время игры расстояние до снарядов и стен должно составлять 2- 3 м.

4.Наличие спортивной формы и обуви.

5.Наличие неиспорченного спортивного инвентаря.

6.Наличие матов, если предусмотрены игры с прыжками.

Кроме того, важно, чтобы *игры вызывали положительные эмоции,* благотворно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Надо *избегать* проявления в играх *отрицательных эмоций* (обиды, озлобления, страхи), способствующих воспитанию нежелательных качеств.

Судейство

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою ценность, если не соблюдаются правила.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда

заинтересована в выигрыше. *Судьи следят за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.*

Очень важно во время игры найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал, корректно делает замечания.

От судьи зависит правильное подведение итогов. Правильное и корректное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам, что особо важно для всех спортивных игр.

Дозировка в процессе игры

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Приступая к проведению игры, необходимо *учитывать характер предшествующей деятельности и настроения занимающихся*. Если игра *баскетболистов* проводится после *больших физических нагрузок и умственных усилий,* надо предложить *малоподвижную игру*. Кроме того, необходимо чередовать во время занятий *интенсивные игры с малоподвижными.* Надо учитывать тот факт, что с *повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает.*

Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга. Часто играющие дети переоценивают свои действия в игре и не чувствуют переутомления. Поэтому необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состояния здоровья.

В подвижных играх существуют различные *методические приемы изменения нагрузки.* Можно устраивать *кратковременные перерывы,* используя их для разбора ошибок; подсчета очков и т.д.; *сокращая дистанцию* для перебежек; *уменьшая число повторений* и т.д.

Увеличить подвижность участников игры можно, *дополняя препятствия, увеличивая дистанцию перебежек, разделяя играющих на подгруппы.*

Если водящий длительное время находится в движении без отдыха, рекомендуется время от времени менять его, даже если ему не удалось «отыграться».

Окончание игры

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Важное значение имеет *своевременность окончания игры.*

Руководитель игры должен *определить момент окончания* игры. Как только появятся первые признаки утомления, игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное перед игрой.

Кроме того, если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, такими словами: «Играем до тех пор, пока не сменится водящий», «Играем еще 1-2 минуты» и т. д. Но *окончание игры не должно быть неожиданным* для играющих.

Подведение итогов

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончанию игры руководитель должен объявить ее результаты. При определении результатов надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или иного задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат необходимо лаконично, не делая скидок. Особо важно уделять внимание разбору игры, указав на ошибки в технических приемах и тактике. Отметить участников, наиболее хорошо справившихся с заданием.

Приложение 10

Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

Причины спортивного травматизма

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведение занятияй физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм педагога. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение педагога и воспитанников врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

- Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

Причины организационного характера.

- Отсутствие должной квалификации у педагога;
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- Нарушение правил врачебного контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.

Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
    - убрать все посторонние и выступающие предметы;
    - проверить чистоту пола;
    - наличие освещения и вентиляции в зале;
    - убедиться в исправности инвентаря;
    - проветрить помещение;
    - проверить температурный режим в зале;
- учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- научить учащихся вести дневник самоконтроля;
- проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;

- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- в конце занятия провести заминку;
- учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;
- требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
- в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
- при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
- проверить верхнюю одежду учащихся;
- напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
- проследить за выходом учащихся с территории школы;
- закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;
- о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации учреждения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240750

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026