

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»

454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта internat_011@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 6
от 16» июля 2023 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Срок реализации - 1 год
Возрастная категория 12 -15 лет

Автор-составитель: Чуденкова Евгения Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2023г

Содержание
АДООП «Баскетбол»:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- воспитательный потенциал программы
- адресат программы
- психолого-педагогическая характеристика детей (тяжелые нарушения речи)
- объем программы
- формы организации образовательного процесса
- режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

- Учебный план
- Содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Список литературы

Раздел 3. Приложения

Приложение №1	Коррекционная работа
Приложение №2	Нормативные материалы и тестовые упражнения
Приложение №3	Методика выполнения тестовых упражнений
Приложение №4	Нормативы специальной физической подготовки
Приложение №5	Вопросы по правилам соревнований

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации.

В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом - это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции.

Правовой основой Адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее программа) являются законодательно-правовые документы Российской Федерации (смотри в разделе список литературы «*Нормативно-правовые акты регламентирующие структуру и содержание дополнительной общеобразовательной программы*»).

Направленность программы «Баскетбол»: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - стартовый.

Актуальность данной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. т.е. *первостепенно баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.* На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку, в итоговую аттестацию включены нормативы по технической подготовке уже с 13 летнего возраста, подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ. В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении с детьми ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Воспитательный потенциал программы:

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование - для программ физкультурно-спортивной направленности: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте с 12 до 15 лет. Количество обучающихся в группах: 12 - 15 человек. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, по заявлению родителей.

Программа, адаптированная для обучения лиц с ОВЗ - нарушениями речи с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и (при необходимости) обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с нарушениями речи разных категорий и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании дополнительного образования. Дети с нарушенной речью представляют собой разнородную группу обучающихся.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

В настоящее время контингент детей с речевыми нарушениями, начинающих школьное обучение, существенно изменился как по состоянию речевого развития, так и по уровню подготовленности к систематическому обучению. Эти изменения обусловлены рядом позитивных и негативных факторов:

- ✓ влиянием позитивных результатов деятельности дифференцированной системы логопедической помощи в дошкольных образовательных организациях для детей с нарушениями речи, которые позволили минимизировать воздействие первичного речевого дефекта на общее психическое развитие ребенка и его обучаемость;
- ✓ широким внедрением ранней логопедической помощи на основе ранней диагностики детей группы риска по возникновению речевой патологии;
- ✓ повышением эффективности логопедического воздействия за счет применения инновационных технологий логопедической работы;
- ✓ возросшей распространенностью органических форм речевой патологии, нередко в сочетании с другими (множественными) нарушениями психофизического развития.

В связи с этим в настоящее время наметились две основные тенденции в качественном изменении контингента учащихся. Одна тенденция заключается в минимизации проявлений речевых нарушений к школьному возрасту при сохранении трудностей свободного оперирования языковыми средствами, что ограничивает коммуникативную практику, приводит к возникновению явлений школьной дезадаптации.

Другая тенденция характеризуется утяжелением структуры речевого дефекта у школьников, множественными нарушениями языковых систем в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами. Для обучающихся с ТНР типичными являются значительные внутригрупповые различия по уровню речевого развития. Одни расстройства речи могут быть резко выраженными, охватывающими все компоненты языковой системы. Другие про-

являются ограниченно и в минимальной степени (например, только в звуковой стороне речи, в недостатках произношения отдельных звуков). Они, как правило, не влияют на речевую деятельность в целом.

Однако у значительной части школьников отмечаются особенности речевого поведения - незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств - негативизм и значительные трудности речевой коммуникации. Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи полноценно не происходит в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Обучающиеся с ТНР - дети с выраженными речевыми/языковыми (коммуникативными) расстройствами - представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию сопутствующих нарушений.

Несмотря на различную природу, механизм речевого дефекта, у этих детей отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих детей аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности учащихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных). Обучающихся с ТНР отличает выраженная диссоциация между речевым и психическим развитием. Психическое развитие этих детей протекает, как правило, более благополучно, чем развитие речи. Для них характерна критичность к речевой недостаточности.

Первичная системная речевая недостаточность тормозит формирование потенциально сохраненных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. Однако по мере формирования словесной речи и устранения речевого дефекта их интеллектуальное развитие приближается к нормативному.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе 72 часа, 2 раза в неделю, 36 рабочих недель (включая каникулярное время)

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Учебный час составляет 40 минут. Между учебными часами предусмотрен 10 минутный перерыв.

При организации учебного процесса следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила по технике безопасности.

Формы обучения: Основной формой обучения в объединении является очное занятие так же возможно очно-заочное и дистанционное занятие.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование физической культуры личности через использование средств игры в баскетбол.

Такая целевая установка ориентирует тренировочный процесс на подготовку детей к предстоящей жизнедеятельности, а также организации и проведении самостоятельных занятий баскетболом, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье и в организации своего досуга.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих *задач:*

Обучающие:

- дать знания о терминологии, правилах игры, судейства и организацией проведения соревнований;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям по формированию телосложения и развитию физических качеств;
- обучить техническим приёмам игры баскетбол;
- познакомить с тактическими действиями игры баскетбол;
- научить правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, при выполнении физических упражнений;
- научить методам наблюдения и контроля над своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, ловкость, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков.

Развивающие:

- формировать интерес в потребности к саморазвитию и самореализации;
- формировать интерес к игре баскетбол
- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- укрепить различные группы мышц;
- развивать мотивацию к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек;
- учить выполнять креативные способы поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;

Воспитательных:

- способствовать позитивному отношению к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремиться к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формировать интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту, к профессиональному мастерству и технологиям самосовершенствования духа и тела.
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Коррекционные задачи:

- способствовать формированию способности к выполнению целенаправленных двигательных актов (праксис);
- способствовать развитию просодической стороны речи (выработка сильной воздушной струи, работа над правильным речевым дыханием, чувством ритма);
- способствовать формированию умения точности воспроизведения, ориентирования в схеме собственного тела;
- способствовать развитию тактильного гнозиса (узнавание предметов).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы(итоговой) промежуточной аттестации
		Всего	теория	Практика	
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	1	1	Опрос, входящая диагностика
2.	История развития баскетбола в России.	1	1	-	опрос
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	1	1	-	опрос
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	опрос
5.	Правила соревнований. Спортивная терминология.	1	1	-	Опрос, зачет
6.	Общая физическая подготовка	15		15	контрольные нормативы
7.	Специальная физическая подготовка	18		18	контрольные нормативы
8.	Техническая подготовка	24		24	Нормативы, практическое занятие
9.	Тактическая подготовка	8		8	Опрос, практическое занятие
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4	нормативы, соревнования
11	Итоговое занятие	2		2	Практическое занятие
Итого:		72	5	67	

Содержание учебного плана

I. Теоретические занятия (5 ч).

Занятия по теоретической подготовке проводятся со всей группой или подгруппой занимающихся в виде бесед, диалогов, рассказов.

Темы занятий:

1. Вводное занятие в образовательную программу по баскетболу 2ч.

Инструктаж по охране труда при проведении занятий в секции «Баскетбол». Входящая диагностика.

2. История развития баскетбола в России 1ч.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Возникновение физической культуры у древних людей. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Понятие «физическая культура». Значение занятий физической культурой.

3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня 1ч.

Распорядок дня и двигательный режим спортсмена.. Личная гигиена спортсмена
Закаливание. Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, оказание первой помощи.

4. Врачебный контроль и самоконтроль 1ч.

Предупреждение травм, врачебный контроль. Здоровье и физическое развитие человека.

5. Правила соревнований. Спортивная терминология 1ч.

Правила соревнований, судейства, места занятий, оборудование, инвентарь для занятий баскетболом, специальная терминология в баскетболе.

II. Практические занятия (67 ч).

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

Общая физическая подготовка (15 ч.)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроевания. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка (18 ч.)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Различные прыжки со скалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но с преодолением препятствия.

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

Техническая подготовка (24 ч.)

Техника нападения. Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выравнивание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча, Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка (8 ч.)

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков - «передай мяч - выходи». Взаимодействия трех игроков - «треугольник». Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействия двух игроков - переключение.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Позиционное нападение с применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободные места для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков - отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

Участие в соревнованиях и контрольных играх (4 ч.)

Участие в соревнованиях школьного уровня.

- Соревнования по сдаче нормативов ОФП и СФП.
- Соревнования по технике игры (ведение, броски, отдельные элементы техники, пройденные по программе).
- Соревнования внутри группы.
- Соревнования согласно плану спортивных мероприятий МБСКОУ школы-интерната

№11 на текущий учебный год

Итоговая занятie (2 ч.)

Открытое занятие для родителей, администрации и всех желающих – двухсторонняя игра в баскетбол.

1.4. Планируемые результаты обучения

Предметные: обучающиеся должны

Знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила тестирования физических качеств;
- историю развития вида спорта «Баскетбол» в школе, городе, стране.
- правила игры в баскетбол;
- технические и тактические приемы в баскетболе;
- основы личной гигиены спортсмена, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

Уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основными тактико-техническими приемами баскетболиста;
- проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр;
- проводить судейство игры в баскетбол;

Демонстрировать:

- интерес к занятиям спортом и в частности баскетболом;
- владение техническими приемами игры в баскетбол;
- на занятиях и в самостоятельной работе трудолюбие, ответственность, уважение к соперникам и судьям.

Личностные результаты:

- уметь применять полученные знания в ходе занятий;
- уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при организации самостоятельных занятий.

Метапредметные результаты:

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни, к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе, формирование чувства товарищества и партнерства;
- приобретение навыков самоконтроля.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

1. Календарные периоды учебного года:

Дата начала учебного года: 1 сентября 2022 года.

Дата окончания учебного года (завершение учебных занятий): 25 мая 2023 года.

Продолжительность учебного года (учебных занятий) 36 учебные недели.

Продолжительность учебной недели: 5 дней.

2. Периоды образовательной деятельности:

Система организации учебного года – полугодие;

Продолжительность учебных занятий по полугодиям:

Учебные периоды	Сроки начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель (учебных дней) по плану	Количество праздничных дней	Корректировка КТП (праздничные дни)*
I полугодие	01.09.2022 – 28.12.2022	17 недель	1 день: 04.11.2022	04.11.2022
II полугодие	12.01.2023-25.05.2023 36 недель	19 недель	2 дня: 23.02.2023 24.02.2023 (перенос 01.01.2023) 08.03.2023 01.05.2023 2 дня: 08.05.2023 (перенос 07.01.2023) 09.05.2023	23.02.2023 24.02.2023 08.03.2023 01.05.2023 08.05.2023 09.05.2023
Итого	1.09.2022 – 25.05.2023	36 недель	7	7

*организация (в случае необходимости) корректировки КТП за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с методистом учебного отдела.

Продолжительность каникул в течение учебного года:

Каникулы	Сроки	Количество календарных дней	Выход на занятия
Зимние	29.12.2022 - 11.01.2023	14 дней	12.01.2023
Летние	26.05.2023 - 31.08.2023	3 месяца и 6 дней	01.09.2023
Итого календарных дней		3 месяца и 20 дней	

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

В современном спорте всё больше выдвигают проблему правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

Спортивную форму, соответствующую погоде, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца с сетками. Координационную лестницу, конусы, фишки, секундомер, свисток.

Мячи различного диаметра - резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для мячей.

Скакалки, обручи, кегли, кубики для челночного бега, гимнастические палки, утяжеленные мешочки, кольца, палочки флажки, набор мелких предметов (можно пуговицы).

Спортивный зал, гимнастические маты, скамейки, перекладина, шведская стенка, бревно. Спортивная площадка на воздухе.

Наличие такого инвентаря позволит педагогу применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если применить различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении техническим приёмам в спортивных играх и в развитии специальных физических способностей занимающихся детей, а также повышается и плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок воспитанников.

Кадровое обеспечение.

Требования к образованию и обучению, требования к опыту практической работы педагогических работников системы дополнительного образования - **педагог дополнительного образования** указаны в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации N 298н от 05.05.2018 г.

Основная цель вида профессиональной деятельности, согласно профстандарта - организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций. Создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации. Обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Также для работы по программе дополнительно нужны квалификационные кадры педагогических, медицинских, психологических, логопедических работников.

Методическое обеспечение

При организации и проведении занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

На ступени среднего образования следует обеспечить детям с учетом их потребности физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

Данная программа опирается на:

Педагогические технологии:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуя идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в отношениях между педагогом и ребёнком; учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности, осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

✓ Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

✓ Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность учащихся: восприятие, осознание, запоминание информации.

✓ Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

Организация общего порядка учебной деятельности занимающихся в объединение осуществляется следующими методами:

- Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

- Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Требует подготовки инструкторов и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

- Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

- Круговой метод может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Технология дифференцированного обучения – предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее, дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава учащихся.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности:

Поощрение. Опора на положительное. Контроль, самоконтроль, самооценка.

Методы обучения:

Поэтапное обучение – на каждом последующем этапе возрастает уровень сложности материала, новые знания базируются на ранее изученном;

Словесный – включает в себя рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор;

Наглядный – показ, демонстрация, иллюстрации, образцы;

Практический – решение проблемных задач, самостоятельные задания, выполнение физических действий (на время, на правильность исполнения);

Сравнение – соревнования различных уровней;

Воспитательные методы – определяющие отношения педагога и воспитанника, их взаимодействия и взаимосвязь.

Основными методами тренировки являются:

Строго-регламентированные упражнения – направленность на совершенствование двигательных навыков и максимальное развитие двигательных качеств;

Стандартно-повторные и повторно-переменные упражнения – требующие проявления выносливости;

Переменные упражнения – характеризуются периодической сменой интенсивности работы;

Повторно-интервальные упражнения – предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма за счёт сокращения интервалов отдыха и возрастания нагрузок; игровой метод; соревновательный метод.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:

Групповые, практические учебно-тренировочные занятия;

Индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
Теоретические занятия (беседы, лекции);
Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
Инструкторско-методические занятия;
Учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования;
Просмотр учебных кинофильмов и соревнований.

Занятие спортивной тренировки является основной формой организации тренировочного процесса:

Подготовительная часть – подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, осуществляется настройка на решение образовательно-воспитательных задач, отражающих характер спортивной специализации, а организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования;

Основная часть – спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности;

Заключительная часть – проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки.

2.3. Формы аттестации

Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:

- педагогическое наблюдение;
- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончании курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Тщательное программирование процесса подготовки занимающихся в секции «Баскетбол» даёт необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки воспитанников.

Контроль и оценка детей с ОВЗ применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ребенка к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий баскетболом.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической, физической и специальной подготовки. При обучении элементам техники результат оценивается по схеме «получилось – не получилось». Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития, отдельных физических качеств обучающихся, оценить технико-тактическую подготовленность, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т. д.

Промежуточный контроль:

Проводится после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень теоретической и общей физической подготовки и уровень ЗУН воспитанников для дальнейшей корректировки учебно-воспитательного процесса.

Форма: зачет (сдача контрольных нормативов по СФП), соревнования.

Итоговый контроль:

Проводится в конце учебного года.

Цель: определить уровень ЗУН воспитанников по окончании учебного года. Дать оценку личностного роста обучающегося.

Форма: сдача контрольных нормативов, зачет. Основной формой контроля и диагностики усвоения программы является участие в соревнованиях и турнирах по баскетболу.

При оценке достижений, учащихся с ОВЗ в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Управление спортивной подготовкой игроков в баскетболе предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством мониторинга, измерения, наблюдения и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

Контроль соревновательной деятельности;

Контроль тренировочной деятельности;

Контроль за состоянием спортсмена.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

* контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;

* контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;

* контроль за выполнением игроком тактического плана игры и эффективностью тактических действий;

* контроль за технико-тактическими и техническими показателями игровых действий.

Отношение игроков к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнований и по их окончанию. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, снижению эффективности игровых действий, ухудшению поведения игрока, нервозности, раздражительности.

Контроль за выполнением баскетболистом тактического плана игры и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи или аудиозаписи, когда тренер наговаривает на диктофон ход игры, счет и отдельные тактические действия спортсмена. Достаточно широко используется стенографическая запись игры с последующей ее расшифровкой (разбором игры).

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр (можно на основании визуального наблюдения тренера).

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности баскетболиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

* контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;

* контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления занимающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения занимающихся на каждом занятии тренер вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений можно определить по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин. характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин. – смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе свыше 180 уд./мин. – нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных игроками в процессе игровых упражнений, тренировочных и соревновательных игр.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные игроками в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др. критерий оценки – степень проявления этих качеств, определяемая в баллах.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- * состояние здоровья спортсмена;
- * функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- * контроль уровня развития физических качеств;
- * степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля, а также в рамках углубленного медицинского обследования, осуществляемого не менее двух раз в год. Такое обследование проводится врачами и специалистами функциональной диагностики.

Экспресс-оценку функционального состояния игрока в баскетбол в соревновательном периоде можно проводить еженедельно с помощью простых функциональных проб и тестов: Гарвардский степ-тест, функциональная проба по Квергу, степ-тест по Бюргеру.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годового цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.

2.5. Список литературы

- *Нормативно-правовые акты регламентирующие структуру и содержание дополнительной общеобразовательной программы:*

1. «Конвенцией о правах ребенка»;
Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ « Об образовании в РФ»
(ред. От 17. 02.2023 с изм. и доп. вступившими в силу с 28.02.2023г.);

2. Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по ее реализации»;

3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об Утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
8. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»);
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
10. Законом Челябинской области от 29 августа 2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. №01/2795 «Об утверждении концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы»;
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 №01/2795 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;
13. Локальные нормативно-правовые акты организации МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска»:
 - положение об организации образовательного процесса;
 - Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы;
 - методические рекомендации к проектированию АДОП;
 - положение о промежуточной аттестации учащихся.

➤ *Список литературы для педагогов:*

1. Барчукова Г.В., С.Д.Шпрах «Игра доступная всем» М.: «Знание» 1991г.
2. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт. – сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.
3. Горшков В.П., Мальцева А.Н., «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников»: – Челябинская область, 1994 г.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
5. Кокин В.Ю., Ренев Я.В., Быков В.С., «Теоретические основы физического воспитания спортсменов». Методическая разработка: – Челябинск, ЮУрГУ, 2006 г.
6. Махнева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009г. (Синяя птица)
7. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2012г.
8. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2012, №4:
9. Байгулов Ю.П.:Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 2012, N3
10. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2012.
11. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.

12. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.

13. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2008г.

➤ *Список литературы для воспитанников и родителей:*

1. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
2. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М., 2006. - 136с
3. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М. 2006. - 124с.
4. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. - М., 1967.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. - М., 2010. - 100с.
6. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл М. 2002
7. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
8. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
9. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
10. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999

Раздел 3. Приложения

Приложение №1

Коррекционная работа. Дети ОВЗ (V вида)

В объединении «Баскетбол» при МБОУ «С(К)ОШ №1 г. Челябинска» обучаются дети с отклонениями в развитии (речевые нарушения), поэтому коррекционные задачи решаются на каждом занятии в процессе всего учебного периода.

Среди детей с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультурминутки, упражнения для профилактики зрения.

Необходимо совместить решение задач физического воспитания, так необходимого детям с тяжелыми нарушениями речи, с задачами развития речи, для чего обучение основным видам движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание), общеразвивающие упражнения, подвижные игры необходимо стремиться наполнять коррекционно-речевой составляющей.

Звуковая гимнастика действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым мышцы гортани, а это, в свою очередь, очень важно для детей с речевой патологией, не умеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани. Для детей с речевыми отклонениями проговаривание стихов и другого материала одновременно с движениями дает ряд преимуществ: речь ритмизируется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Мы знаем, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на занятиях используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений можно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы, игры, соревнования и т.д.

Ведущее место среди разнообразных и многочисленных заданий на развитие предметно-манипуляторной деятельности детей занимают упражнения с мячом.

Почему с мячом?

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать мячи, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного моторного развития детей. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Мячи могут быть не только

разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека.

Мяч (большой или маленький) – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Мяч можно перебрасывать, надо уметь его ловить, мячом можно пятнать, выбивать.

Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Игры с мячом являются необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывают положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Эти игры не требуют большого пространства. С целью коррекции речевых нарушений упражнения с мячом выполняются под речевое сопровождение. Применение речевого сопровождения помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей зачастую или ускорен, или, наоборот, замедлен. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц, особенно в сочетании с речью крайне необходимо.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию занятий. Обязательно включаем - работу двумя руками – поочередно правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук.

Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как И.П.Павлов, А.А.Леонтьев, А.Р.Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти, что способствует преодолению дизартрических проявлений у детей с ОНР.

Для детей с речевой патологией характерно нарушение пространственного восприятия, что создаёт значительные сложности по ориентации в пространстве, а в дальнейшем приводит к дисграфии. Система упражнений с мячом направлена на отработку силы, точности движения, возможности определения себя и предмета в пространственном поле. Для этого используются мячи из различных материалов.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения.

Удовлетворяя потребность человека в движениях, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость к внешней среде. В настоящее время на основании результатов многочисленных физиологических исследований можно утверждать, что при многих заболеваниях роль методики правильно применяемых и физиологически обоснованных физических упражнений очень велика.

Основным средством формирования правильной осанки, коррекции её нарушений и профилактики плоскостопия являются специальные физические упражнения для мышц пояса верхних конечностей, спины, живота и мышц, поддерживающих свод стопы. Навыки, приобретаемые в процессе выполнения этих упражнений необходимо постоянно закреплять.

Профилактика и коррекция нарушения осанки средствами физической культуры в условиях школы-интерната — реально выполнимая задача, так как физиологическая основа осанки — это своеобразный навык, формирование любого двигательного навыка. Занятия баскетболом расширяют двигательный режим обучающихся.

Обучая детей двигательным действиям, необходимо формировать у них не только пространственно-временные представления, но и умение оценивать степень мышечных напряжений — выполнять упражнения в полную силу, в пол силы, различать длину шага (короткого, среднего, длинного) при ходьбе и беге, длину и высоту прыжка, определять заданные дистанции при построениях и перестроениях. Почти любое правильно выполненное физическое упражнение способствует формированию правильной осанки. Необходимо постоянно объяснять детям, каким должно быть положение головы, плеч, спины, грудной клетки, живота при выполнении физических упражнений с целью сохранения правильной осанки.

Занятия корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения

Приложение №2
Нормативные материалы

Возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 20 м (с)						
10	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,6	3,7-4,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8-4,0	3-6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,9	4,0-4,2
17	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,9	4,0-4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27-33	22-26	33	27-32	26-21
11	38	33-37	28-32	36	31-35	30-26
12	41	35-40	30-34	41	35-40	34-29
13	44	39-43	34-38	43	37-42	36-31
14	48	43-47	39-42	45	39-44	38-34
15	54	48-53	41-47	46	40-45	39-35
16	61	56-60	50-55	48	41-47	40-36
17	61	56-60	50-55	48	43-47	40-36
Бег 60 м (с)						
10	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
12	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,3-9,8	9,9-10,5
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5-10,3
16	8,3	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9
17	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9
Ведение мяча 20 м (с)						
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,3
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,3-9,6	9,7-9,9	9,6	10,2-9,7	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,3	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,3-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4

Возраст (лет)	Уровень подготовленности
---------------	--------------------------

	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	-	-	-	-	-	-
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	-	-	-	-	-	-
11	3	2	1	3	2	-
12	4	3	2	3	2	-
13	4	3	2	4	2-3	-
14	5	4	3	4	2-3	-
15	6	4-5	3	5	3-4	2
16	6	4-5	3	5	3-4	2
17	6	4-5	3	5	3-4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	.	-	-	-	-	-
11	.	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	1
13	10	9-7	6	12	11-9	8-7
14	10	9-7	6	12	11-9	8-7
15	11	10-8	7	14	13-10	9-7
16	11	10-8	7	14	13-10	9-7
17	11	10-8	7	14	13-10	9-7

Примечание. Бег 20м и 60м выполняется с высокого старта. Ведение мяча 20м. Занимающийся ведет мяч правой рукой 20м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии занимающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Спортсмен выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

Точки 1 и 2 – слева от щита, на линии параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

Точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита;

Точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо под щитом);

Точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

Точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Тестовые упражнения

№	Физические спо-	Контрольное упражнение	класс	Отметка
---	-----------------	------------------------	-------	---------

	способности	(тест), единицы измерения		ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	1. Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	5	5,7	6,3	6,8	5,6	6,0	6,4
			6	5,6	6,1	6,6	5,4	5,8	6,2
			7	5,3	5,9	6,5	5,0	5,4	6,0
			8	5,2	5,7	6,3	4,8	5,2	5,8
			9	5,1	5,5	6,1	4,6	5,0	5,7
		2. Бег 60 м с высокого старта, (сек.)	5	10,5	11,1	11,8	10,3	10,8	11,5
			6	10,2	10,8	11,5	9,9	10,4	11,2
			7	10,0	10,6	11,3	9,5	10,0	10,8
			8	9,9	10,5	11,1	9,2	9,8	10,6
			9	9,8	10,3	11,0	8,9	9,5	10,3
2	Скоростно – сило- вые	3. Прыжок в длину с ме- ста толчком двух ног, (см)	5	160	150	125	170	160	130
			6	165	155	130	175	165	140
			7	170	160	135	180	170	155
			8	175	165	145	190	180	160
			9	180	170	155	205	190	170
		4. Метание мяча (150гр.), с разбега на дальность (м.)	5	21	16	12	34	27	20
			6	23	19	15	38	29	21
			7	26	20	17	39	30	25
			8	28	22	18	40	33	27
			9	29	24	19	41	35	28
3	Скоростно - сило- вая выносливость	5. Поднима-ние тулови- ща из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз)	5	17	13	10	22	15	11
			6	18	14	12	23	17	12
			7	20	16	13	24	18	13
			8	21	17	14	25	20	14
			9	23	19	15	26	20	15
		6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	5	34	27	20	40	32	26
			6	37	30	24	41	34	28
			7	38	31	25	44	36	30
			8	40	32	26	46	37	31
			9	41	35	30	48	40	32
		7. Бег 300 м (дев.), 500 м (мал.), (мин/сек.)	5	1,13,0	1,22,0	1,29,0	1,56,0	2,08,0	2,15,0
			6	1,10,0	1,18,0	1,26,0	1,51,0	2,01,0	2,12,0
			7	1,04,0	1,15,0	1,24,0	1,44,0	1,52,0	2,09,0
			8	1,02,0	1,11,0	1,21,0	1,40,0	1,49,0	2,05,0
			9	59,0	1,09,0	1,19,0	1,37,0	1,45,0	2,02,0
4	Выносливость	8. Бег 1000 м, (мин/сек)	5	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,30
			6	5,10	6,15	7,10	4,30	5,15	6,15
			7	5,00	6,00	6,55	4,20	5,10	5,55
			8	4,50	5,45	6,40	4,05	4,50	5,45
			9	4,40	5,20	6,30	3,45	4,30	5,35
		9. Бег 1500 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени		
			6	без учета времени			без учета времени		
			7	7,45	8,30	9,10	7,05	7,50	8,15
			8	7,30	8,10	8,46	---	---	---
			9	---	---	---	---	---	---
10. Бег 2000 м, (мин/сек)	7	без учета времени			без учета времени				
	8	без учета времени			8,45	9,15	10,05		

		11. Ходьба на лыжах 1000 м, (мин/сек)	9	10,15	11,00	11,30	8,20	9,00	9,30		
			5	7,00	7,30	8,00	6,30	7,10	7,40		
			6	6,50	7,25	7,50	6,20	7,00	7,30		
			7	6,45	7,20	7,50	6,10	6,45	7,20		
			8	6,35	7,10	7,40	5,50	6,30	7,20		
		9	6,30	7,10	7,40	5,30	6,45	7,00			
		12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени				
			6	без учета времени			без учета времени				
			7	14,00	14,30	15,00	13,00	13,45	14,30		
			8	13,45	14,15	14,45	12,30	13,20	14,00		
		13. Ходьба на лыжах 3000 м	9	13,30	14,00	14,30	12,10	13,05	13,45		
			8	без учета времени			без учета времени				
		5	Координационные способности	14. Челночный бег 4 x 9 м, (сек.)	5	11,6	12,3	13,1	11,1	11,8	12,5
6	11,2				12,1	12,8	10,5	11,1	11,9		
7	11,0				11,9	12,5	10,2	10,7	11,4		
8	10,7				11,4	12,1	9,6	10,1	11,1		
9	10,4				11,2	11,9	9,4	9,9	11,2		
15. Прыжки через скакалку за 30 сек., (кол-во раз)	5			50	43	38	47	41	37		
	6			55	47	42	51	45	38		
	7			60	52	47	54	47	41		
	8			65	57	55	59	50	44		
	9			75	67	58	65	57	50		
6	Сила			<i>Мальчики.</i> 16. Подтягивание из виса на высокой перекладине, <i>Девочки.</i> 17. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине,	5	14	7	5	4	2	1
					6	15	9	6	5	3	1
					7	16	10	7	6	5	1
		8	17		12	8	8	6	3		
		9	17		13	9	10	7	4		
		18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	55	9	5	3	20	15	8		
			6	10	6	4	22	17	10		
			7	11	7	5	25	19	10		
			8	12	8	6	30	22	12		
			9	13	10	7	32	24	14		
		7	Гибкость	19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, (см.)	5	12	8	4	6	4	1
					6	14	10	4	7	4	1
					7	15	11	5	9	6	2
8	17				13	6	11	7	3		
9	18				14	6	12	8	4		

Приложение №3
Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт отдельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

Приложение № 5

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки? Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием? Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как записать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дастся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

Перерывы.

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?