

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени
Героя Советского Союза Басманова Владимира Ивановича»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ №1
Имени В. И. Басманова»
Ю. В. Побежимова
2023 г.



«Спортивный туризм»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
Возраст детей: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Умбетова Асель Айгалиевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Бузулук, 2023 г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	4
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	5
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	8
2.	Цель и задачи программы	8
3.	Содержание программы	8
	3.1. Учебный план	12
	3.2. Содержание учебного плана	13
4.	Планируемые результаты	14
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
1.	Календарный учебный график	15
2.	Условия реализации программы	20
3.	Формы аттестации/контроля	20
4.	Оценочные материалы	21
5.	Методические материалы	22
6.	Список литературы	24
7.	Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	25
	Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)	28
	Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)	29

I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному туризму (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

1.1. Направленность программы. Программа по спортивному туризму направлена на подготовку учащихся к развитию физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость и скоростно-координационных способностей.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания спортивный туризм занимает не последнее место благодаря разнообразию, доступности. Основой спортивного туризма

являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям спортивным туризмом ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия спортивным туризмом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

1.2. Уровень освоения программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия спортивным туризмом являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия спортивным туризмом способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

1.3 Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков..

1.4 Отличительные особенности программы. Особенностью программы является формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.. Воспитательные - воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности. - воспитать

нравственные и волевые качества личности учащихся. - воспитать привычку к самостоятельным занятиям. Развивающие - повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта -развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость. - расширить функциональные возможности организма. Оздоровительные - укрепить физическое и психологическое здоровье. - дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма. - повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.5 Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.6 Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, количество занимающихся 20-30 человек.

1.7 Формы организации образовательного процесса

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

1.8 Режим занятий в соответствии с требованиями СанПиНа: 1 раз в неделю продолжительностью 2 учебных часа каждое.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения спортивному туризму. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения спортивному туризму. Технические приемы, тактические действия и собственно прохождение этапов таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ**:

Обучающие:

1. Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования ловкости;
2. Обучение основам техники и тактики ориентирования;
3. Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, соревновательных ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий .
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

3. Содержание программы: Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки туристов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общезначительная подготовка туристов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -
- сгибание и разгибание рук,
 - вращения, махи,
 - отведение и приведение,
 - рывки одновременно обеими руками и разновременно, 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, пружинистые покачивания в выпаде;

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

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

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки туристов.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, верх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Повороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.

- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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, (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

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

Быстрота и ловкость.

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

- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

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

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

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

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

- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

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

- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.

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

- Метание камней с отскоком от поверхности воды.

- Метание палок (игра в «городки»).

- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).

- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

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

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» представлен материал по спортивному туризму, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических действий. Тактика туриста.

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка. Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Режим движения, темп; обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной, пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Основные приемы страховки. Туристские узлы и их применение. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник-восьмерка», «удавка», «встречный». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.

Техника передвижений. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега:

шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и расположиться.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после

ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.

Индивидуальные и групповые технические действия. *Теоретический программный материал.* Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

владение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход,

сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения

к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена

игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1х1, 2х2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знать:

1. Правила, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них.
2. Историю туризма.
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.
4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия , научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Основные задачи

1. Приобретение основ теоретических знаний.
 2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
 3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
 4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
 5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
 6. Ознакомление с основными приемами техники
 7. Ознакомление с основными тактическими действиями игры в баскетбол.
 8. Привитие навыков соревновательной деятельности.
 9. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива
- По окончании года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования. **По итогам года обучения обучающиеся должны знать:**

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Костюм игроков, состав команды, основные правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
12. Понятия спорный мяч и спорный бросок

13. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
14. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
15. Основы техники нападения и защиты
16. Основы тактики нападения и защиты

Должны уметь:

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь навыки:

- Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

3.1 Учебный план					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теория спорта		2		Тест
2.	Общая физическая подготовка			20	соревнования, пробеги
3.	Специальная физическая подготовка			10	соревнования
4.	Техническая подготовка			16	Тест
5.	Спортивные и подвижные игры			10	Зан.
6.	Воспитательная работа			6	Зан.
7.	Тактика, соревнования, зачеты			4	Тест.
	ИТОГО:	68	2	66	

3.2 Содержание учебного плана

1. Тема: Теория спорта

краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
История спортивного туризма Правила по технике безопасности Основные понятия о здоровом образе жизни	Техника безопасности

2. Тема: Общая физическая подготовка

краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
Правила выполнения: Равномерный кроссовый бег Упражнения на гибкость Упражнения на силу и координацию с отягощением и без	Равномерный кроссовый бег Упражнения на гибкость Упражнения на силу и координацию с отягощением и без

3. Тема: Специальная физическая подготовка.

краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
Правила выполнения: Повторный, переменный, темповый интервальный бег бег и ходьба в гору Прыжковые упражнения на 1 и 2 ногах Перемещения приставными шагами	Повторный, переменный, темповый интервальный бег бег и ходьба в гору Прыжковые упражнения на 1 и 2 ногах Силовые упражнения Перемещение в защитной стойке

4. Тема: Техническая подготовка.

краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
Обучение технике ловли и передач мяча на месте и в движении Обучение технике ведения мяча Обучение технике бросков на месте и в движении Обучение технике личной защиты Обучение технике зонной защиты Обучение технике быстрого прорыва Обучение технике взаимодействия в парах, тройках и т.д.	Обучение технике ловли и передач мяча на месте и в движении Обучение технике ведения мяча Обучение технике бросков на месте и в движении Обучение технике личной защиты Обучение технике зонной защиты Обучение технике быстрого прорыва Обучение технике взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Обучение технике отбора мяча, перехвата, вырывания, накрывания	Обучение технике отбора мяча, перехвата, вырывания, накрывания
5. Тема: Спортивные и подвижные игры.	
краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
Правила игры	Игры
6. Тема: Воспитательная работа.	
краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
Формирование доброжелательного отношения друг к другу. Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни Важность активного проведения совм. досуга с родителями, участие в семейных соревнованиях.	Активное проведение совм. досуга с родителями, участие в семейных соревнованиях. Здоровый образ жизни
7. Тема: Тактика, соревнования, зачеты.	
краткое содержание теоретической части	краткое содержание практической части
Теоретические занятия с разбором проведенных соревнований	Соревнования, зачеты

4. Планируемые результаты

Программа определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1 Календарный учебный график

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Основы туристской подготовки	38		
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	7.09	
1.2.	Основы спортивного туризма для начинающих — элементы личного снаряжения. https://youtu.be/g2DRvBYiVFg	2	14.09	
1.3.	Личное и групповое снаряжение . https://youtu.be/-R76qNYGNOo	2	21.09	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	28.09	

1.5.	Палатки. Обзор самых популярных моделей. Постановка и сборка палаток. https://youtu.be/klvEcXmXc1g	2	5.10	
1.6.	Подготовка к походу. https://youtu.be/de2KtgWeRtc	2	12.10	
1.7.	Питание в туристском походе.	2	19.10	
1.8.	Рюкзаки. Выбор рюкзака. Подгоняем рюкзак по спине. Правильная укладка рюкзака. https://youtu.be/UxZ-sNFQ9Hs	2	26.10	
1.9.	Туристские должности в группе. https://youtu.be/TaUDvhI24IM	2	9.11	
1.10.	Техника и тактика спортивного туризма.	2	16.11	
1.11.	Основы спортивного туризма для начинающих — технические приемы. https://youtu.be/XaKcpzH34Cs	2	23.11	
1.12.	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов.	2	30.11	
1.13.	Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. Уровень знаний обучающихся — средний. https://youtu.be/dKYBTwyYr9w	2	7.12	
1.14.	Подведение итогов туристского похода.	2	12.12	
1.15.	Как проходил первый туристский всесоюзный слет пионеров и школьников в 1973 году. Исторический экскурс. https://youtu.be/JKFufu4OZ1w	2	21.12	
1.16.	Полоса препятствий спортивного туризма.	2	28.12	
1.17.	Лыжный туризм.	2	11.01	
1.18.	Туристские слеты и соревнования.	2	18.01	
1.19.	Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. https://youtu.be/0X52VjxBvuw	2	25.01	
2.	Топография и ориентирование	10		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1.02	
2.2.	Условные знаки. Стороны горизонта. Азимут	2	8.02	
2.3.	Компас. Работа с компасом.	2	15.02	
2.4	Измерение расстояний. Способы ориентирования.	2	22.02	
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1.03	
3.	Краеведение	6		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	8.03	
3.2.	Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). https://youtu.be/PtWnRWQo5NE	2	15.03	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2	22.03	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. https://youtu.be/46Kku7Bqggg	2	5.04	

4.2.	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	12.04	
4.3.	Алгоритм оказания первой помощи в походе. https://youtu.be/YnoqQIMJYbE	2	19.04	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	26.04	
4.5.	Узлы в спортивном туризме. https://youtu.be/xlBqjwxrsnw	2	3.05	
5.	Общая физическая подготовка.	4		
5.1.	Промежуточная аттестация.	2	17.05	
5.2.	ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. https://youtu.be/UiERu2yeToY	2	24.05	
	Итого за период обучения	68		

2. Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Яма для прыжков в длину
6. Хорошо оборудованный школьный стадион

3. Формы аттестации/контроля: текущий, периодический и итоговый.

Входной контроль проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

Текущий контроль проверки общей физической подготовки происходит по протоколам октябрь, январь, апрель. Текущий контроль включает в себя контрольные задания по видам:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.

5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Контрольные нормативы для учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
		1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6x5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

4. Оценочные материалы

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах. 4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического

развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

5. Методические материалы

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	видеоролики.	Опрос
2.	Передачи мяча	Фронтальная	Метод слова, показа, соревновательный, игровой.	видеоролики	Тесты, итоговые соревнования кружка
3.	Ведение мяча	Групповая	Метод слова, показа соревновательный, игровой	видеоролики	Проверка навыков, умений. знаний
4.	Броски	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	видеоролики	Товарищеские встречи, школьные и городские соревнования
5.	Технические и тактические приемы	Фронтальная, групповая	Метод слова, показа Соревновательный, игровой	видеоролики	Товарищеские встречи, школьные и городские соревнования

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке» Санкт-Петербург 2009 г.

- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
 - примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
 - программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
 - «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
- Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3.
<http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4.
http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся

Психологическая особенности обучающихся - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: - вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: - стимуляция деятельности в экстремальных условиях; - методы психической регуляции; - идеомоторных представлений; - методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация

спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти,

специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Приложение 3. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ).

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле.

1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо,

2 - и.п.,

3 - поворот головы налево,

4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2 - и.п.,

3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - правую руку вперед, левую вверх.

2 - переменить положения рук.

Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3 - 4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3.И.п. - сидя, руки вверх.

1 - сжать кисти в кулак.

2 - разжать кисти.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища:

1.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо.

2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2.И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону.

4 - 6 - то же в другую сторону.

7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3.И.п. - стойка ноги врозь.

1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3 - 4 - и.п.,

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Физкультминутка общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.