

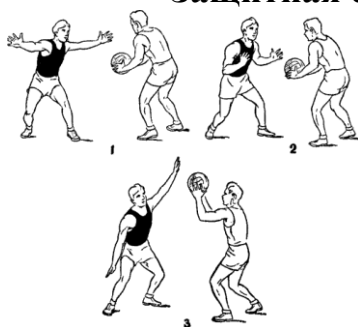
Приложение

№	Имя	Бег 30 метров (с)						Высота подскока с места по Абалакову (см)						Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)						40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)						Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)						Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведётся "дальней" рукой от нее) (с)											
		2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год		2022-2023 уч. год		динамика индивидуального результата обучающегося за три года														
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		сентябрь	май	сентябрь	май										
1	Иван	5,1	5	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	42	42	44	50	50	50	8	430	430	430	430	430	500	70	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
2	Пётр	5,3	5,2	4,9	4,9	4,6	4,5	0,8	40	40	44	50	50	50	10	432	432	432	432	432	500	68	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
3	Александр	5,1	5	4,9	5	4,6	4,5	0,6	38	38	44	50	50	50	12	435	435	435	435	435	500	65	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
4	Каримхони	5,1	5	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	38	38	44	52	52	52	14	435	435	435	435	435	500	65	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
5	Рахимхони	5	5,4	4,9	5	4,6	4,5	0,5	45	45	44	55	55	55	10	243	243	243	243	243	500	257	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
6	Атханбек	5,3	5,6	4,9	5	4,6	4,5	0,8	60	60	65	54	54	54	-6	435	435	435	435	435	500	65	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
7	Кирилл	5,2	7,1	4,9	4,9	4,6	4,5	0,7	45	45	44	56	56	56	11	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
8	Лев	5,3	8,2	4,9	4,9	4,6	4,5	0,8	34	34	44	58	58	58	24	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
9	Даниэль	5,6	5,1	4,9	5	4,6	4,5	1,1	30	30	44	58	58	58	28	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
10	Даниил	5,7	4,1	4,9	4,9	4,6	4,5	1,2	40	40	44	54	54	54	14	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
11	Муса	4,5	4,6	4,9	4,9	4,6	4,5	0	50	50	52	53	53	53	3	43	45	60	70	72	80	37	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
12	Арто	4,7	4,8	4,9	5	4,6	4,5	0,2	47	47	45	45	45	45	-2	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
13	Дмитрий	4,8	5,1	4,9	4,9	4,6	4,5	0,3	48	48	45	45	45	45	-3	234	234	234	234	234	500	266	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
14	Ибрагим	5,9	5,2	4,9	5	4,6	4,5	1,4	50	50	52	34	34	34	-16	235	235	235	235	235	500	265	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
15	Даниил	5,7	5,3	4,9	4,7	4,6	4,5	1,2	52	52	55	56	56	56	4	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
16	Кирилл	5	5,4	4,9	4,9	4,6	4,5	0,5	53	53	55	56	56	56	3	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
17	Пётр	4,8	5,5	4,9	4,6	4,6	4,5	0,3	54	54	55	67	67	67	13	234	234	234	234	234	500	266	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
18	Илья	4,9	5,5	4,9	4,7	4,6	4,5	0,4	55	55	55	78	78	78	23	456	456	456	456	456	500	44	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
19	Максим	5,1	6,2	4,9	5	4,6	4,5	0,6	56	56	55	45	45	45	-11	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
20	Степан	5,1	6,1	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	57	57	60	34	50	50	-7	245	245	245	245	245	500	255	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
21	Александр	5,1	5,3	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	58	58	60	23	23	23	-35	567	567	567	567	567	500	-67	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
22	Магомед	5,1	5,4	4,9	5	4,6	4,5	0,6	59	59	60	45	45	45	-14	354	354	354	354	354	500	146	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
23	Давид	5,1	5,3	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	60	60	60	67	67	67	7	567	567	567	567	567	500	-67	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
24	Малик	5,1	5,4	4,9	4,9	4,6	4,5	0,6	65	65	60	56	56	56	-9	342	342	342	342	342	500	158	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
25	Евгений	5,1	5,3	4,9	5	4,6	4,5	0,6	60	60	60	56	56	56	-4	345	345	345	345	345	500	155	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8
средний результат		5,1	5,4	4,9	4,9	4,6	4,5	0,648	49	49	52	52	53	53	3,08	369	370	370	371	371	483	113,76	170	170	175	178	180	180	10	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,3	0,2	7,8	7,7	7,8	7,6	7,5	7	0,8

## Защитная стойка



Стойка защитника

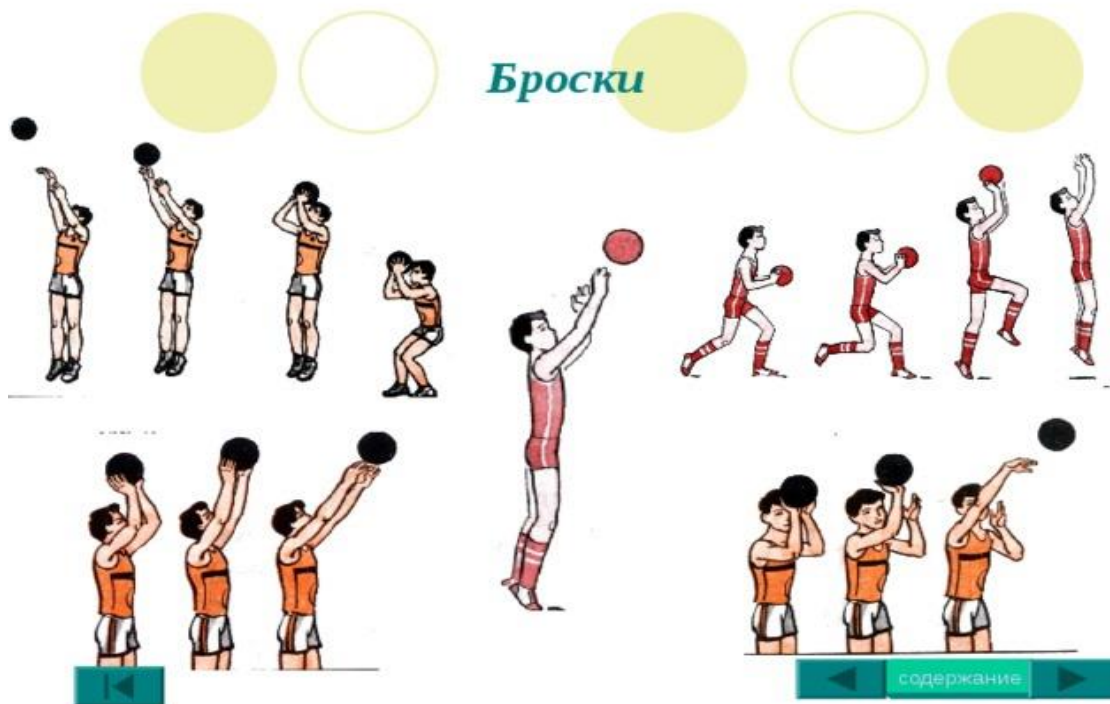


Стойка защитника:  
1 – с разведенными в стороны руками,  
2 – с руками, согнутыми в локте,  
3 – одна рука вверх, другая вниз



Стойка защитника, закрывающая основное направление нападающего

## Броски

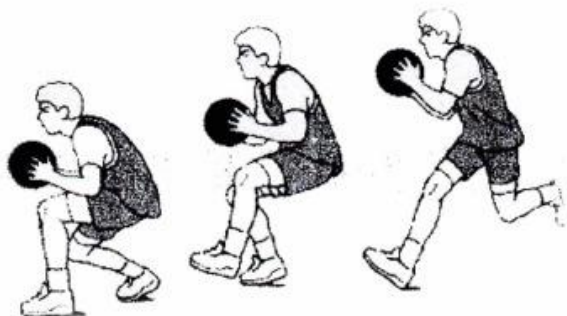


## ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА РАСПАДАЕТСЯ НА ДВА БОЛЬШИХ РАЗДЕЛА:



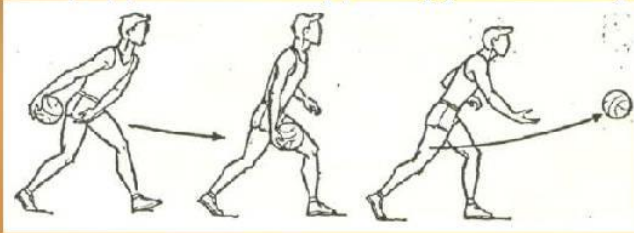
### ОСТАНОВКИ

В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

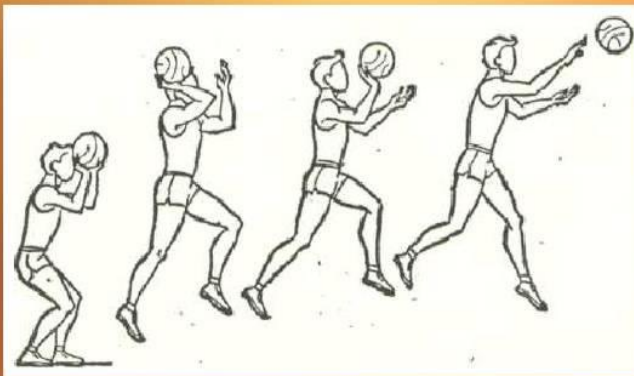


## ПЕРЕДАЧА МЯЧА. Техника

### Передача мяча одной рукой снизу



### Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке



Передача — самый быстрый способ продвижения мяча в баскетболе. Разумно, если передаче предшествует обманное движение, но при этом партнер не должен обмануться. В игре предпочтительнее короткие передачи, при них бывает меньше потерь мяча.



## ПОВОРОТЫ

Нападающий использует повороты

- для ухода от защитника,
- укрытия мяча от выбивания.



# Позиции в баскетболе

Атакующий защитник

2

1  
Разыгрывающий защитник

1

5  
Центровой

5

4  
Мощный форвард

4

3  
Лёгкий форвард

3

## ПРЫЖКИ

Рис. 26. Прыжок с двух ног в движении



Рис. 27. Прыжок толчком с одной ноги в движении



Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до **130-140** прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка:

- толчком двумя ногами
- толчком одной ногой

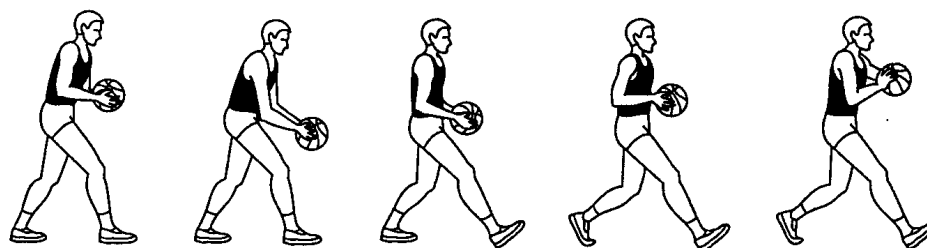
## ХОДЬБА

Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

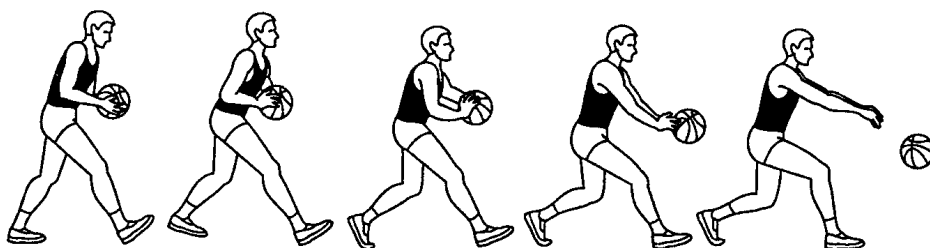
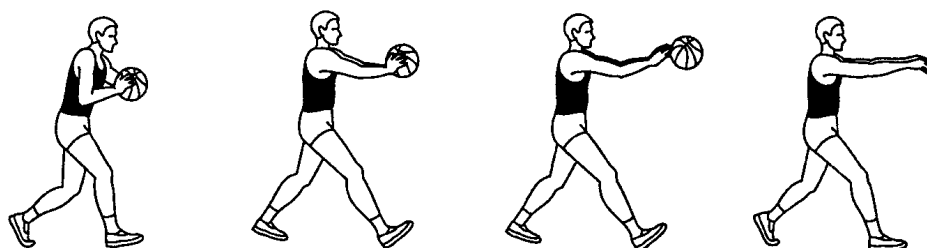


5

## Передача мяча 2 руками



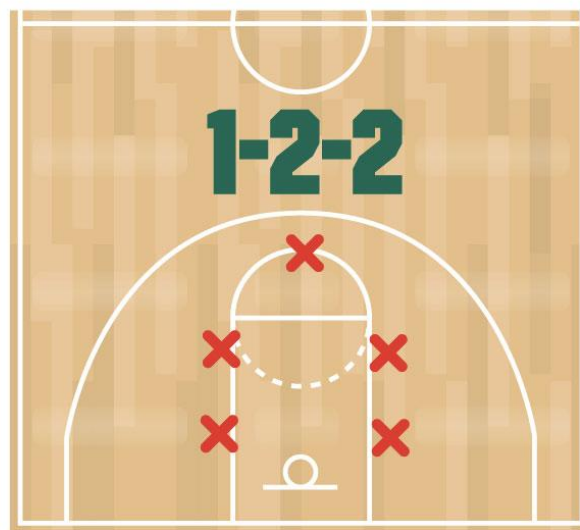
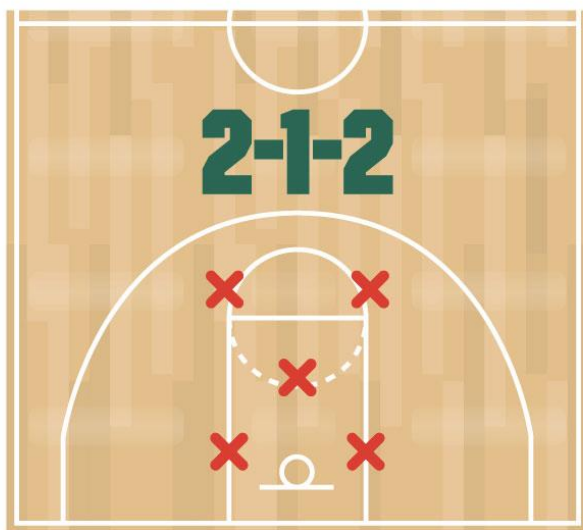
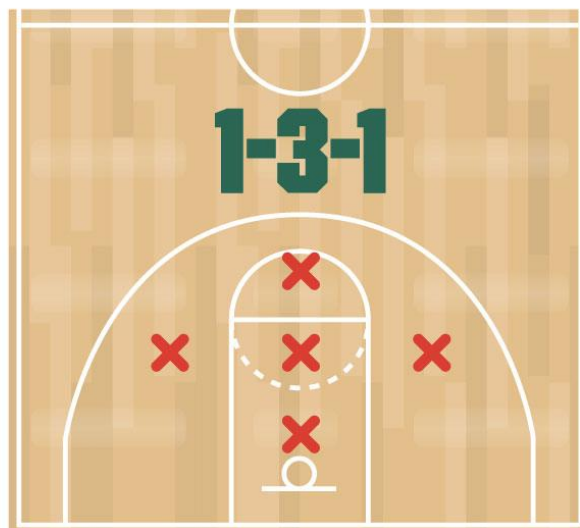
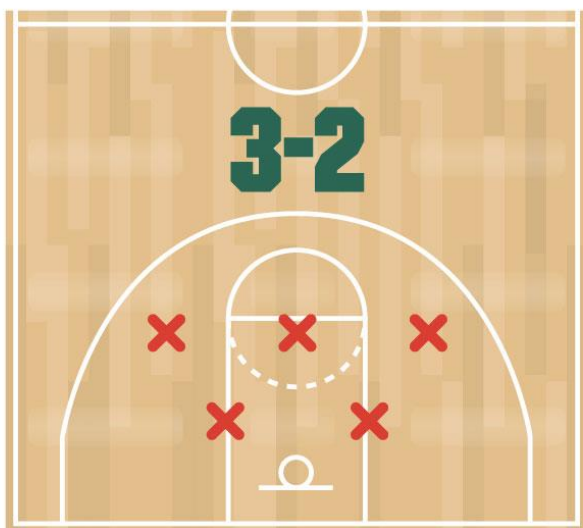
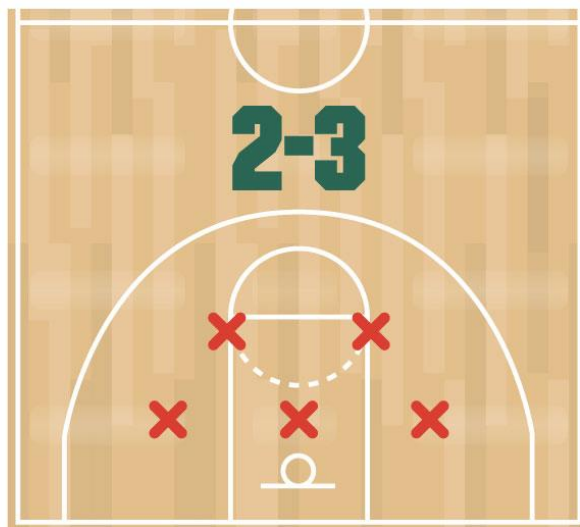
a



b

# ЗОННАЯ ЗАЩИТА

Если личная защита требует от игрока привязки к конкретному игроку, то при игре в зону за игроком закрепляется определенный участок



## **Игры с элементами баскетбола, формирующие двигательные умения и навыки при обучении игре в баскетбол.**

В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей, а также содействовали их всестороннему двигательному развитию. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным.

### **Подвижные игры с мячом.**

#### **1. “Играй, играй, мяч не теряй”.**

**Задачи:** Учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом. Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков. Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

#### **2. “Вызови по имени”.**

**Задачи:** Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия. Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

### **Игры с передачей и ловлей мяча.**

#### **3. “10 передач”**

**Задачи:** Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем. Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

#### **4. “Мяч водящему”.**

**Задачи:** Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей. Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.



### 5. *“Гонка мячей по кругу”.*

**Задачи:** Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

### 6. *“Поймай мяч”.*

**Задачи:** Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

### 7. *“У кого меньше мячей”.*

**Задачи:** Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

## **Игры с ведением мяча.**

### 8. *“Мотоциклисты”.*

**Задачи:** Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

### 9. *“Скажи, какой цвет”.*

**Задачи:** учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен вести мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

### 10. *“Ловишки парами”.*

**Задачи:** учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель - ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

### 11. *“Ловишки с мячом”*.

**Задачи:** Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

### Игры с бросками мяча в корзину.

#### 12 *“Пять бросков”*.

**Задачи:** Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

#### 13 *“Метко в корзину”*.

**Задачи:** Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

### Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

#### 14 *“Мяч ловцу”*.

**Задачи:** Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

### 15 *“Борьба за мяч”*.

**Задачи:** Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### 16 *“Мяч капитану”*.

**Задачи:** Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

## **Комплекс упражнений для эффективного развития навыков баскетболистов**

Данный комплекс упражнений способствует быстрому и эффективному развитию навыков баскетболистов. Упражнения разделены на несколько видов:

- упражнения для развития «чувства мяча»;
- упражнения, включающие в себя различные передачи мяча;
- бросковые упражнения, включающие в себя броски мяча в кольцо различных видов;
- упражнения общей физической подготовки;
- стрейчинг;
- специальные беговые упражнения.

### **Упражнение для развития «чувства мяча»**

- 1) Вращение мяча вокруг головы.
- 2) Вращение мяча вокруг пояса справа налево и наоборот.
- 3) Вращение мяча вокруг головы, туловища и ног (по спирали)
- 4) Круги вокруг бедер по восьмерке.
- 5) Круг мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Потом то же самое следует сделать влево.
- 6) Упражнение на «быстроту» рук
  - А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.
  - Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
  - В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)
- 7) «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
- 8) «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.
- 9) Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.
- 10) Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.
- 11) То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.
- 12) Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
- 13) Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
- 14) Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
- 15) Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.

- 16) Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.
  - 17) «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.
  - 18) «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.
  - 19) «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.
  - 20) Переводы перед собой.
  - 21) Переводы из-за спины.
  - 22) Переводы за спиной.
  - 23) Переводы под ногами.
  - 24) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной).
  - 25) Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.
  - 26) Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами.
  - 27) Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).
  - 28) Начало ведения мяча после финтов.
    - А) на бросок
    - Б) на проход
    - В) на передачу.
  - 29) Начало ведения после поворотов.
  - 30) Начало ведения после ловли подброшенного мяча и поворота.
- Примечания. Любое из этих упражнений можно выполнять на время, например по 30 секунд, или на количество, например по 50 раз. В среднем выполнение всех упражнений потребует примерно 30 минут, а с освоением их и того меньше.

## **Передачи.**

- 1) Выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз).
- 2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.
- 3) Передача одной рукой с отскоком от пола, левой, правой, а затем поочередно.
- 4) Передача двумя руками сверху от головы.
- 5) Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.
- 6) То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.
- 7) Передача в стену из-за спины ударом об пол.
- 8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.
  - А) одной рукой назад, левой, правой, попеременно.
  - Б) левой рукой над правым плечом и наоборот.
  - В) левой рукой под правой рукой и наоборот.
  - Г) одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременной.
  - Д) двумя руками над головой.

Е) двумя руками назад между ног.

9) Передачи мяча в стену типа «добавки». Выполнять с близкого расстояния вытянутыми вверх руками.

А) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть, поймать вверху, не опуская рук. Повторить сначала.

Б) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой, потом правой, а затем поочередно.

В) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть и поймать мяч вверху, не опуская рук, вытолкнуть повторно, не приземляясь на площадку. Повторить сначала.

Г) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой рукой, потом правой, потом поочередно.

10) Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться поразить возможно больше количество раз самую «трудную» цель. Выполняют различными способами передачи, а также преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.

11) Передача двух, трех мячей одновременно.

## **Броски**

1) Броски с ближней дистанции 1,5-2 метра без касания дужки кольца с различных углов

(0,45,90 справа и слева). 50 раз

2) Броски в движении с различных углов.

-сверху;

-снизу.

3) Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.

4) Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 50 раз.

5) Штрафные броски 50-100 раз.

6) Дальние броски. 50 раз.

Примечание: особое внимание уделять технике выполнения приема броска и координации движений при выполнении бросков с левой стороны левой рукой. Начинать лучше со слабой руки.

## **Упражнения ОФП и СФП**

Бег. Выполняется в любых условиях: по дорожке стадиона, в лесу, поле, по улице и т.д.

Начать с 20 минут непрерывного бега, а затем прибавлять еженедельно по 5-10 минут, доводя общую продолжительность до 45-60 минут. Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста, т.е. без спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, прыжками, рывками.

**СБУ- специальные беговые упражнения.** (выполняются на отрезке 30 метров).

- перекат с пятки на носок;
- многоскоки с ноги на ногу;
- захлестывание голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками в шаге;
- роллинг;
- бег прыжками в шаге через один беговой шаг (отталкивание происходит одной и той же ногой);
- бег прыжками в шаге через два беговых шага (отталкивание происходит поочередно правой и левой ногой);
- бег с прямыми ногами вперед;
- «колесо», т.е. бег с высоким подниманием бедра и резким выносом голени вперед для постановки на опору;
- «скачки» на одной ноге;
- пробегание отрезков в полную силу до 6 раз через 1,5-2 минуты отдыха.

### **Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.**

Начинать лучше всего с крупных мышц ног и спины, а затем переходить к более мелким мышцам рук, шеи, плеч, стоп. Выполнять без задержки дыхания в течение 30 секунд.

### **ОФП- общая физическая подготовка.**

- 1) Отжимания от высокой опоры, от пола, от пола с ногами на опоре, на пальцах;
- 2) Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища, поднятие ног в положении лежа на спине или в вися на перекладине;
- 3) Упражнения для мышц спины: «Лодочка», поднятие таза из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях.
- 4) Приседания на одной ноге- «пистолет»;
- 5) Выпрыгивания из низкого приседа;
- 6) Подъем на носки, стоя на опоре или ходьба на высоких носках.
- 7) Подтягивание.

Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально экспериментальным путем.

Сначала нужно выполнить упражнение до отказа, а затем рассчитать 80% от полученной цифры.

Это и будет искомый показатель.

Через две недели еще раз выполнить всю процедуру.

Показатели должны увеличиться.

Проводя тренировку по ОФП и СФП, необходимо сочетать следующие виды:

1. Кроссовый бег (не менее 20 минут, ОФП, стрейчинг);
2. Разминочный бег, СБУ стрейчинг.

Не нужно стремиться выполнить все задания в одну тренировку. Тем можно навредить себе и быстро утомиться.

Пример тренировочной недели:

### Задачи:

1. Провести аналитические исследования проблемы развития скоростно-силовых способностей обучающихся.
2. Разработать модульную тренировочную технологию развития скоростно-силовых способностей у обучающихся в условиях урока физической культуры.
3. Экспериментально проверить эффективность модульной тренировочной технологии развития скоростно-силовых способностей обучающихся с использованием специальных упражнений в основной части урока физической культуры.

Под учебно-тренировочным модулем мы понимаем совокупность нарочно выбранных комплексов упражнений, нацеленных на развитие физических способностей занимающихся, проводимых в конкретной очередности и заданных тренировочным режимом.

Составными компонентами тренировочной нагрузки модульной методики двигательных способностей являются:

- величина тренировочной нагрузки,
- объем и интенсивность выполнения физических упражнений;
- продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;
- количество повторений физических упражнений и их соотношение.

При разработке учебно-тренировочного модуля используется принцип однородности тренирующих воздействий при организации занятий одной целевой направленности, последовательно выполняемых упражнений в рамках одного тренировочного цикла, разработанный В.К. Бальсевичем.

Таблица -1

### Схема учебно-тренировочного модуля





В рамках реализации программы эксперимента нами был проведен контрольные исследования на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального учебно-тренировочного модуля. Проводились специальные исследования (авторы тестов В.И. Лях, Т.А. Тарасова, Ю.Н. Вавилов, В.М. Абалаков), главная цель которых - определение уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста контрольной группы и экспериментальной [1, с. 56].

Перед выполнением упражнений в основной части урока, мы объяснили кто с какой дозировкой выполняет данные упражнения на урок.

Особое внимание ученикам необходимо уделить правильной технике выполнения упражнения.

При данных упражнениях мы использовали методы:

Метод круговой тренировки;

Повторный метод;

Игровой метод.

Учебные занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами комплексу упражнений, согласно поурочной учебной программе общеобразовательной школы три раза в неделю по 40 минут. Контрольная группа занималась в соответствии с общепринятой программой.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью - 80 - 95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений

#### **Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей**

<b>№</b>	<b>Комплексы упражнения</b>	<b>Количество повторов</b>
1	1) Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком двумя ногами). 2) Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 3) Прыжки на скакалке.	1) 4-5 серий: 6 - 12 повторений; 2) 4-5 скамеек: 2 - 4 серии; 3) 50 - 100 раз.
2	1) Приседания. 2) Подъем на носки на возвышенности. 3) Запрыгивание на возвышенность толчком двумя.	1) 2 серий: 10 - 20; 2) 3 серии: 20 - 40 раз; 3) 3 серии: 5 - 10 раз;
3	1) Выпрыгивание из положения полуприседа с касанием предмета толчком двух ног. 2) Прыжок в длину из полного приседа до середины волейбольной площадки 3) Бег на месте стоя на матах после чего сходим с матов и бег на месте с высокой интенсивностью.	1) 3 серии: 8 - 12 раз; 2) 2 серии; 3) По 15 секунд на каждом упражнении.
4	1) Игра в волейбол с элементами пионербола; 2) Бег на короткие дистанции из положения высокого старта.	1) —; 2) 2 повторения; 3) 3 серии: 7 - 15 раз.

	3) Прыжок вверх из полуприседа, коснуться коленями груди.	
5	1) Пас в стенку баскетбольным мячом, максимально быстро; 2) Со штрафной линии разбег, прыжок до щита, обратно спиной вперед; 3) С волейбольным мячом делаем выпады вперед с последующими поворотом туловищем; 4) Приседания на одной ноге (выполняется возле гимнастической стенки); 5) Отжимание с перекладыванием рук; 6) Выбрасывания из-за головы набивного мяча в мат.	1) 15 секунд; 2) 20 секунд; 3) 30 секунд.
6	1) Толкание набивного мяча из положения сидя, лежа; 2) Пас набивным мячом, крюком; 3) Передачи из-за головы набивным мячом; 4) Выталкивание из круга спинами, боком грудью без помощи рук; 5) Отжимания.	1) 3х12 высокий уровень; 2) 3х12 высокий уровень; 3) 3х12 высокий уровень; 4) на время; 5) 3х12.

Для больше наглядного понимания, как мы кооперировали комплексы для подготовки организма к грядущей работе и комплексов на развитие скоростно-силовых способностей, мы составили таблицу на каком уроке совмещали разные комплексы упражнений. На уроке применяли два метода для реализации поставленных задач. Так же в конце урока мы использовали игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Относительный анализ итогов, полученных до проведения эксперимента, показал, что различия между полученными результатами до начала эксперимента достоверны, следовательно, уровень подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп приблизительно одинаковый

#### **Исходные данные скоростно-силовых способностей учеников**

Название теста	Группы		t - расчетное	Уровень значимости
	Экспериментальная ( $X \pm m$ )	Контрольная ( $X \pm m$ )		
<b>Мальчики</b>				
Прыжок в длину с места (см.)	171,25 ± 6	186,12 ± 10,4	-1	P > 0,05
Метание набивного мяча (м.)	5,75 ± 0,4	7,58 ± 0,5	-2,7	P > 0,05

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. повторений)	46,37± 2,7	44± 2,9	0,6	P> 0,05
Прыжок в высоту (см.)	35± 3,2	35± 2,5	0,4	P> 0,05
<b>Девочки</b>				
Прыжок в длину с места (см.)	168,75± 6,7	151± 4,8	-2,1	P> 0,05
Метание набивного мяча (м.)	5,32± 0,27	4,45± 0,53	1,5	P> 0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. повторений)	42,75± 3,4	40,25± 1,2	0,6	P> 0,05
Прыжок в высоту (см.)	26,25± 2,7	33,5± 1,9	-1,7	P> 0,05

В предоставленной таблице мальчики из контрольной группы более подготовлены, чем мальчики из экспериментальной группы. Их результаты существенно отличаются, в тесте «прыжок в длину с места» мальчики из контрольной группы прыгают лучше, чем из экспериментальной. В тесте «метание набивного мяча» результат так же существенно различается. Мальчики из контрольной группы метают мяч почти на 2 метра дальше, чем мальчики из экспериментальной группы.

Только в последнем четвертом тесте экспериментальная группа мальчиков сравнивается с мальчиками из контрольной группы в тесте «прыжок в высоту». Группы показали одинаковый результат в совокупности.

У девочек контрольной и экспериментальной группы результаты тоже существенно разнятся. В каждом тесте экспериментальная группа в лидерах по совокупности. Только в тесте «прыжок в высоту» девочки из контрольной группы прыгают лучше, чем девочки из экспериментальной группы, на семь сантиметров. В остальных же тестах экспериментальная группа девочек существенно преобладает над контрольной группой. В тесте «прыжок в длину с места» девочки из экспериментальной группы прыгают лучше, чем девочки из контрольной группы почти на 17 сантиметров. В тесте «метание набивного мяча» девочки из экспериментальной группы отстают почти на один метр. «Поднимание туловища» девочки из контрольной группы недалеко ушли от экспериментальной, они преобладают всего на два пункта.

Из полученных результатов мы видим, какой уровень скоростно-силовых способностей у каждого ученика по каждому тесту. Ученикам были даны задания с специализированными упражнениями на уроке.

## Сведения о качестве реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в МБОУ СОШ № 25 с 2019 года по настоящее время.

Мониторинг посещения занятий показывает, что за период с 2020-2021 по 2022-23 учебные годы 100% учащихся активно посещали занятия, участвовали в работе объединений, соревнованиях различного уровня (Таблица 1).

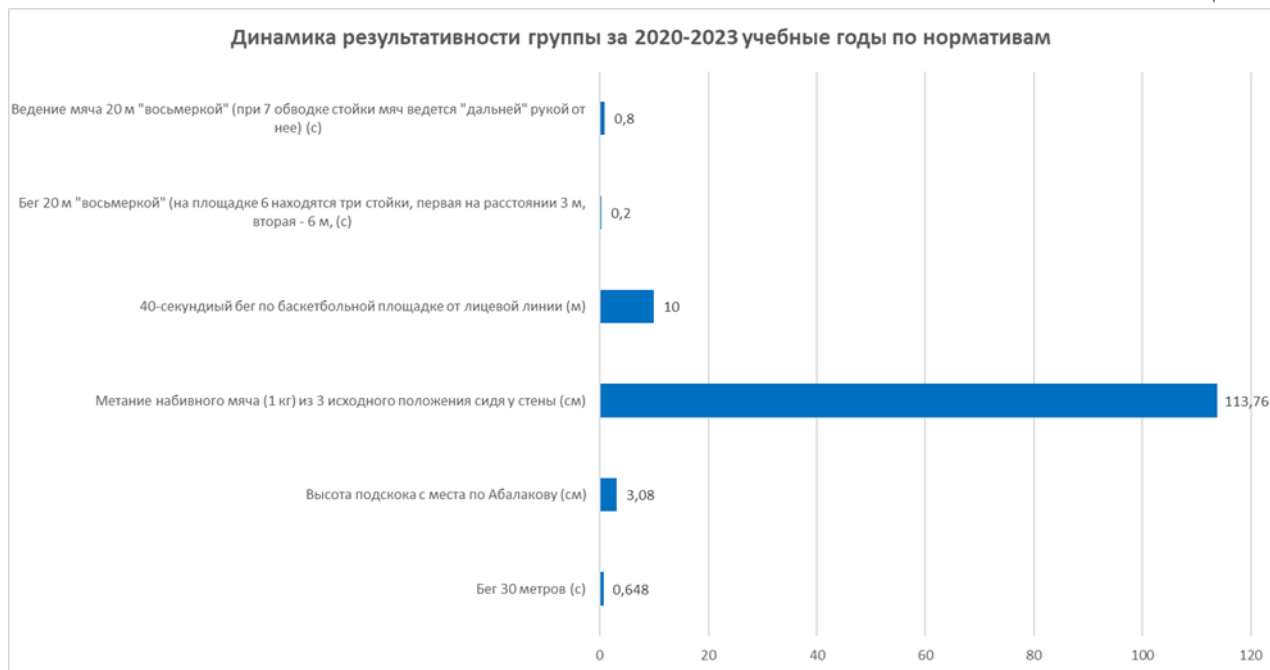
### Сохранность контингента учащихся объединения

Таблица 1

Наименование объединения	Сохранность контингента		
	2020 – 2021 учебный год	2021 – 2022 учебный год	2022 – 2023 учебный год
«Баскетбол»	90%	85%	95%
Кол-во учащихся в объединении	3 группы по 20 человек	2 группы по 25 человек	2 группы по 25 человек

За период реализации программы обучающиеся показали положительную динамику нормативных требований программы. Результаты представлены в Приложении и таблице 2.

Таблица 2



Системная работа в рамках дополнительной общеразвивающей программы, мастер-классы игроков муниципального профессионального клуба «Университет-Югра», участие в соревнованиях разного уровня дали возможность школьной команде по баскетболу достичь стабильных результатов на различных соревнованиях.

В 2021 году команда обучающихся заняла третье место по радиальному баскетболу Фестиваля адаптивных видов спорта среди обучающихся образовательных учреждений города Сургута, в 2022 году – второе место в муниципальном этапе Всероссийского чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ», в 2023 году команда стала победителем муниципального этапа Всероссийского чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ».

Для подтверждения выдвинутых задач и реализации плана, разработанного нами работы, мы проводили на уроках физической культуры разработанные комплексы упражнений на основе специализированного учебно-тренировочного модуля.

#### Результаты тестов экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Название теста	Группы		t - расчетное	Уровень значимости
	Экспериментальная (X±m)	Контрольная (X±m)		
<b>Мальчики</b>				
Прыжок в длину с места (см.)	178,25± 7,16	186,5± 13,13	-0,6	P> 0,05
Метание набивного мяча (м.)	6± 0,36	7,6± 0,45	-2,8	P> 0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. повторений)	52,5± 1,99	43,75± 2,52	2,7	P> 0,05
Прыжок в высоту (см.)	36,37± 4,38	34,37± 3,05	0,4	P< 0,05
<b>Девочки</b>				
Прыжок в длину с места (см.)	172,87± 4,51	152,87± 2,25	1,9	P> 0,05
Метание набивного мяча (м.)	5,52± 0,27	4,5± 0,50	1,8	P> 0,05
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. повторений)	46,5± 0,31	40,5± 0,20	1,8	P> 0,05
Прыжок в высоту (см.)	28± 4,64	33,6± 2,39	-1,4	P< 0,05

Обобщая все проведённые тесты, мы провели сравнительный анализ данных результатов. У характеристик в начале и в конце эксперимента изменений в результатах экспериментальной есть и существенно отличаются от изначальных результатов. Показатели контрольных групп у девочек и мальчиков не изменились, где-то ухудшились, а где-то прибавились совсем не на большой прирост. У мальчиков тест «прыжок в длину» остался без изменений в контрольной группе, а в экспериментальной группе изменился в

лучшую сторону. Тест на «метание набивного мяча» тоже остался без изменений в контрольной группе, в экспериментальные упражнения дали свой результат. В тесте «поднимание туловища» экспериментальная группа улучшила результат на довольно приличный показатель на 6 раз лучше, чем в начале исследований. У экспериментальной группы прыжок в высоту прибавился на 1 сантиметр, а у контрольной он стал хуже на 0,67 пунктов. Из этих всех средних результатов можно сделать вывод, что данные упражнения дали положительный результат по всем тестам проводимыми нами на экспериментальной группе.

У девочек из контрольных и экспериментальных групп такая же ситуация, что и мальчиков. Исходные результаты девочек из экспериментальной группы улучшились, а из контрольной группы почти не отличаются от результатов сделанные в конце эксперимента.

В тесте «прыжок в длину» у девочек экспериментальной группы результаты увеличились на 4 сантиметра. То есть в данном тесте наши упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей специализированным учебно-тренировочным модулем, повлияли на девочек положительно, и они смогли улучшить результат в тесте «прыжок в длину с места». В остальных же тестах прослеживается та же ситуация, что и в предыдущем тесте, то есть прирост есть и упражнения стали эффективными. Результат девочек из контрольных групп остался на том же уровне.

### **Вывод**

Проблема развития скоростно-силовых способностей у обучающихся в среднем школьном возрасте считается актуальной в методике физической культуры в наше время. Особенное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения надлежит быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом содействует удачной трудовой деятельности человека в последующем. Нужно, что бы учителя физической культуры обращали большее внимание на эти способности.

Экспериментально мы подтвердили, что наши средства развития скоростно-силовых способностей на основе специализированного учебно-тренировочного модуля были подобраны должным образом. Наблюдался рост результатов во всех тестах. В тесте «прыжок в длину с места» ( $p > 0,05$ ) показатели улучшились у мальчиков на 3,92%, у девочек прирост результатов составил 2,38%. Так же прирост результатов произошёл в тесте «метание набивного мяча из-за головы» ( $p > 0,05$ ). Их прирост составил 4,16% у мальчиков и на 3,6% у девочек. Тест «поднимание туловища» - прирост составил у мальчиков 11,67 процента, что является весьма большим результатом и доказывает эффективность упражнений специализированного учебно-тренировочного комплекса, у девочек результат стал лучше на 8%.

Проведенный эксперимент показал, что применение разработанного нами специализированного учебно-тренировочного комплекса является эффективным и положительно влияет на развитие скоростно-силовых способностей, обучающихся среднего школьного возраста.

### **Литература**

1. *Лях В. И., А. А. Зданевич.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы // Физкультура в школе. – 2004. – 56 с.
2. *Хрипковой Ф. Г., Антроповой М. В..* Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам // – М.: 2009. – 240 с.
3. *Васильков, А. А.* Теория и методика физического воспитания // – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

## Условия реализации программы

1. Обеспечение спортивного зала для баскетбола соответствующим необходимым оборудованием, включающим в себя:

- Баскетбольные мячи для тренировок и игр;
- Набивные мячи для различных упражнений и тренировок;
- Баскетбольные кольца, предназначенные для забрасывания мяча;
- Теннисные мячи и волейбольные мячи для разнообразия тренировочных упражнений.

2. Наличие в зале как минимум двух баскетбольных колец, обеспечивающих возможность проведения тренировок и игр в полном объеме, а также наличие баскетбольной разметки, обеспечивающей соответствие площади зала стандартам и требованиям для проведения тренировок и соревнований по баскетболу.

3. Создание условий для эффективной реализации программы по баскетболу, включающей в себя разнообразные тренировочные упражнения, игровые ситуации и специальные дисциплины, направленные на развитие навыков и умений игроков, а также формирование сильной и сплоченной команды.

4. Обеспечение инструкторского персонала и тренеров, осуществляющих контроль за правильной реализацией программы, проведение тренировок, коррекцию техники и тактики игры, а также мотивацию спортсменов к достижению высоких результатов.

5. Предоставление адекватных условий для физической подготовки спортсменов, включая регулярные тренировки, участие в соревнованиях, поддержку и медицинское обслуживание, обеспечивающие здоровье и безопасность участников программы по баскетболу.

### Методическое обеспечение программы:

#### *Формы организации деятельности учащихся на занятии*

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятии осваивает новый материал; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют самостоятельные задания;

#### *Формы проведения занятий*

Основная форма обучения – учебное занятие.

Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-семинар;
- конференция;
- занятие мастер-класс;
- соревнования.

#### *Методы по способу организации занятий*

##### *1. Словесные методы обучения:*

- беседа;
- объяснение;
- рассказ;
- описание;
- рассуждение;

##### *2. Наглядные методы обучения:*

- Демонстрация;
- показ образца;
- иллюстрация;

### 3. Практические методы обучения:

- наблюдение;
- опыт;
- упражнения;
- репродуктивные;
- объяснительно-иллюстративные;

#### **Методы по уровню деятельности учащихся**

• *Наблюдение* - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

• *Соревнования* – показ своих навыков на различных товарищеских встречах в нестандартной обстановке

• *Практические методы учения* – это вид деятельности ученика, при котором происходит формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий.

• *Упражнения* - это планомерно организованное повторное выполнение каких-либо действий с целью их освоения или совершенствования.

• *Объяснительно-иллюстративные* отражают деятельность учителя и ученика, состоящую в том, что учитель сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.

• *Репродуктивные* способствуют усвоению знаний (на основе заучивания), умений и навыков (через систему упражнений). При этом управленческая деятельность учителя состоит в подборе необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний и умений по образцу.

• *Проблемное изложение*, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность, учитель ставит проблему, сам показывает пути ее решения, а учащиеся внимательно следят за ходом мысли учителя, размышляют, переживают вместе с ним и тем самым включаются в атмосферу научно-доказательного поискового решения;

• *Частично-поисковые, или эвристические методы*, используются для подготовки учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;

• *Исследовательские методы* - способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

Эти методы наиболее полно решают задачи развития учащихся при обучении.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Мячи для баскетбола – 30 шт.
2. Кольца и щиты – 2 шт.
3. Доски для тактических схем – 1 шт.
4. Набивные мячи – 15 шт.
5. Тренажеры для тренировок - скакалки, гантели, эластичные ленты и другие специальные тренажеры для улучшения физической подготовки игроков.
6. Медицинский аптечка - для оказания первой помощи при травмах и тяжёлых случаях.
7. Тренерские пособия и учебники - книги, видеоуроки и другие материалы для обучения и совершенствования игры.

#### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Контрольные упражнения по физической подготовке юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя, в соответствии с этапами подготовки.



При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст, класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

Технические навыки:

- Метание мяча: Оценка точности, силы и стиля бросков, включая разнообразные виды бросков, такие как трехочковые броски, свободные и мячи в движении.
- Дриблинг: Анализ контроля мяча при движении, способности обходить соперников, изменения направления и скорости дриблинга.
- Подбор мяча: Оценка навыков подбора как в нападении, так и в защите, в том числе подборов в воздухе и подборов после бросков.

Тактическое понимание игры:

- Чтение игры: Способность игрока анализировать текущую ситуацию на площадке, предвидеть ход событий и принимать обоснованные решения.
- Позиционирование: Оценка правильного размещения на площадке в различных игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите.
- Взаимодействие с партнерами по команде: Умение эффективно общаться, передвигаться и взаимодействовать с партнерами для достижения общих целей.

Физическая форма:

- Выносливость: Оценка способности игрока поддерживать высокий темп игры в течение продолжительного времени.
- Сила и гибкость: Учет физической силы для успешного сопротивления соперникам и гибкости для проведения разнообразных движений.
- Скорость и реакция: Оценка быстроты реакции на события на площадке и общей скорости передвижения.

Командная работа:

- Работа в атаке и защите: Оценка способности игрока сотрудничать с партнерами в атаке, создавать комбинации и эффективно защищаться.
- Лидерство: Умение принимать инициативу, мотивировать партнеров и принимать ответственность за результаты команды.
- Понимание тактики тренера: Способность игрока воспринимать и выполнять тактические указания тренера в ходе игры.
- Оценка каждого аспекта может включать в себя числовые показатели, видеоанализ и регулярные обратные связи для постоянного улучшения навыков игрока.

### **Оценочные материалы**

1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы. (Приложение 1)
2. Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы. (Приложение 2)
3. Методическое обеспечение программы. (Приложение 3)

Все данные оценочные материалы вносятся в таблицу для отслеживания прогресса учащихся.

### **Список литературы**

**Для педагога:**

1. "Баскетбол: техника и тактика игры" – Владимир Трушкин (2020)
2. "Баскетбольная тактика: современные методики" – Николай Шапилов (2018)
3. "Баскетбол: физическая подготовка и здоровье" – Мария Сергеева (2022)
4. "Баскетбольные стратегии: опыт российских клубов" – Андрей Макаров (2018)
5. "Баскетбол для детей и подростков" – Ольга Кузнецова (2021)

6. "Баскетбольные тренировки: от начального уровня до профессионального" – Артем Григорьев (2018)
7. "Баскетбольная медицина: забота о здоровье игроков" – Анна Красильникова (2020)
8. "Баскетбольные игры и упражнения для детей" – Екатерина Белякова (2022)
9. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания // – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
10. Луничкин В.Г., Экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных баскетболистов [Текст] : (На примере броска в прыжке) : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (13734) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : [б. и.], 2013. - 19 с.
11. Лях В. И., А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1 – 11 классы // Физкультура в школе. – 2004. – 56 с.
12. "Психология в баскетболе: путь к победе" – Елена Козлова (2021)
13. "Подготовка вратарей в баскетболе: российский опыт" – Валентин Жуков (2019)
14. "Система развития баскетбола в России: история и перспективы" – Сергей Михайлов (2017)
15. "Секреты успешного баскетбола" – Дмитрий Васильев (2019)
16. "Тренировка и подготовка в баскетболе" – Алексей Соловьев (2019)
17. "Тренировка молодых баскетболистов: опыт российских тренеров" – Игорь Петров (2017)
18. "Техника бросков в баскетболе: современные подходы" – Евгений Никитин (2020)
19. Чичикина, П.В. Игнатьева В.Т. «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005)
20. Хрипковой Ф. Г., Антроповой М. В.. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам // – М.: 2009. – 240 с.

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. "Баскетбол.ру" – Российский портал о баскетболе с новостями, статистикой и форумом для обсуждения.
2. "Баскетбольный Журнал" – Онлайн-ресурс с материалами о российском баскетболе, турнирах и командах.
3. "Баскетбольная Лига" (Официальный сайт) – Сайт Российской баскетбольной лиги с расписанием, статистикой и новостями.
4. "Баскетбол в России" (ВКонтакте-группа) – Группа в социальной сети с обсуждением и новостями о баскетболе в России.
5. "Баскетбольный клуб ЦСКА" (Официальный сайт) – Сайт баскетбольного клуба Центральной Спортивной Армии с новостями и информацией о команде.
6. "Баскетбольные новости России" (Telegram-канал) – Канал в мессенджере Telegram с оперативными новостями и анонсами событий в российском баскетболе.
7. "БК Zenit" (Официальный сайт) – Сайт баскетбольного клуба "Зенит" с информацией о команде, играх и новостях.
8. "БК Химки" (Официальный сайт) – Официальный ресурс баскетбольного клуба "Химки" с последними новостями и анонсами.
9. "Спорт-Экспресс: Баскетбол" – Раздел на сайте "Спорт-Экспресс" с актуальными новостями и аналитикой по баскетболу в России и мире.
10. "Sportbox.ru: Баскетбол" – Секция на сайте Sportbox.ru, предоставляющая новости и обзоры событий в мире баскетбола.

## Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

### Технические навыки:

- **Метание мяча:** Оценка точности, силы и стиля бросков, включая разнообразные виды бросков, такие как трехочковые, свободные и мячи в движении.
- **Дриблинг:** Анализ контроля мяча при движении, способности обходить соперников, изменения направления и скорости дриблинга.
- **Подбор мяча:** Оценка навыков подбора как в нападении, так и в защите, в том числе подборов в воздухе и подборов после бросков.

### Тактическое понимание игры:

- **Чтение игры:** Способность игрока анализировать текущую ситуацию на площадке, предвидеть ход событий и принимать обоснованные решения.
- **Позиционирование:** Оценка правильного размещения на площадке в различных игровых ситуациях, как в нападении, так и в защите.
- **Взаимодействие с партнерами по команде:** Умение эффективно общаться, передвигаться и взаимодействовать с партнерами для достижения общих целей.

### Физическая форма:

- **Выносливость:** Оценка способности игрока поддерживать высокий темп игры в течение продолжительного времени.
- **Сила и гибкость:** Учет физической силы для успешного сопротивления соперникам и гибкости для проведения разнообразных движений.
- **Скорость и реакция:** Оценка быстроты реакции на события на площадке и общей скорости передвижения.

### Командная работа:

- **Работа в атаке и защите:** Оценка способности игрока сотрудничать с партнерами в атаке, создавать комбинации и эффективно защищаться.
- **Лидерство:** Умение принимать инициативу, мотивировать партнеров и принимать ответственность за результаты команды.
- **Понимание тактики тренера:** Способность игрока воспринимать и выполнять тактические указания тренера в ходе игры.
- **Оценка каждого аспекта может включать в себя числовые показатели, видеоанализ и регулярные обратные связи для постоянного улучшения навыков игрока.**

## Нормативные требования по физической подготовке

№	ТЕСТЫ
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места

9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой 24 стороны от щита

### Результаты нормативов

<b>Возраст Тесты</b>	<b>Уровень оценки, балл</b>	<b>12-13 лет мальчики</b>	<b>14-15 лет мальчики</b>
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по баскетбольно й площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150
Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7

ведется "дальней" рукой от нее) (с)	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

### **Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы**

Для формирования и развития самоконтроля и самооценки у обучающихся в процессе баскетбольной деятельности, необходимо создать следующие педагогические условия:

**Целеполагание:** Постановка ясных целей и задач, позволяющих обучающимся четко понимать, что они должны достичь, и какие навыки и умения развивать.

**Обратная связь:** Регулярные и конструктивные обратные связи от педагога и соотечественников, помогающие обучающимся анализировать свои успехи и ошибки.

**Самостоятельные задания:** Предоставление заданий, требующих самостоятельного выполнения и самоконтроля, что способствует развитию ответственности и саморегуляции.

**Рефлексия:** Специальные моменты для обсуждения прошлых игр и тренировок, где учащиеся могут анализировать свой прогресс, выявлять сильные и слабые стороны.

**Индивидуализация:** Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося при формировании задач и тренировочных программ.

**Методика самооценки:** Обучение методам самооценки, помогающим обучающимся адекватно оценивать свой уровень подготовки и прогресс.

**Поддержка группы:** Формирование позитивного коллектива, где учащиеся поддерживают друг друга в стремлении к саморазвитию и достижению общих целей.

**Психологическая подготовка:** Предоставление психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие устойчивости к стрессам и управление эмоциями.

**Интерактивные методы обучения:** Применение интерактивных методов, таких как ролевые игры, обсуждения и групповые задания, стимулирующих развитие самоконтроля.

**Внедрение технологий:** Использование видеонализа, трекинга данных и других технологий для обеспечения объективного взгляда на свои действия и результаты.

## Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, плакаты	Правила судейства в баскетболе. Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **Технология развития скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста на основе применения специализированного учебно-тренировочного модуля**

Под учебно-тренировочным модулем мы понимаем совокупность нарочно выбранных комплексов упражнений, нацеленных на развитие физических способностей занимающихся, проводимых в конкретной очередности и заданных тренировочным режимом.

Составными компонентами тренировочной нагрузки модульной методики двигательных способностей являются:

- величина тренировочной нагрузки,
- объем и интенсивность выполнения физических упражнений;
- продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;
- количество повторений физических упражнений и их соотношение.

При разработке учебно-тренировочного модуля используется принцип однородности тренирующих воздействий при организации занятий одной целевой направленности, последовательно выполняемых упражнений в рамках одного тренировочного цикла, разработанный В.К. Бальсевичем.

В рамках реализации программы были проведены упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального учебно-тренировочного модуля. Проводились специальные исследования (авторы тестов В.И. Лях, Т.А. Тарасова, Ю.Н. Вавилов, В.М. Абалаков), главная цель которых - определение уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста контрольной группы и экспериментальной.

Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнения.

При данных упражнениях используются:

- метод круговой тренировки;
- повторный метод;
- игровой метод.

Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью - 80 – 95% от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.



## Схема учебно-тренировочного модуля



## Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

Для наглядного понимания, как кооперированы комплексы для подготовки организма к грядущей работе и комплексы на развитие скоростно-силовых способностей, представлена таблица с указанием занятий с совмещением разных комплексов упражнений. На занятиях применялись два метода для реализации поставленных задач. Так же в конце занятий используются игры на развитие скоростно-силовых способностей.

№	Комплексы упражнения	Количество повторов
1	<p>1) Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком двумя ногами).</p> <p>2) Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами.</p> <p>3) Прыжки на скакалке.</p>	<p>1) 4-5 серий: 6 - 12 повторений;</p> <p>2) 4-5 скамеек: 2 - 4 серии;</p> <p>3) 50 - 100 раз.</p>
2	<p>1) Приседания.</p> <p>2) Подъем на носки на возвышенности.</p> <p>3) Запрыгивание на возвышенность толчком двумя.</p>	<p>1) 2 серии: 10 - 20;</p> <p>2) 3 серии: 20 - 40 раз;</p> <p>3) 3 серии: 5 - 10 раз;</p>
3	<p>1) Выпрыгивание из положения полуприседа с касанием предмета толчком двух ног.</p> <p>2) Прыжок в длину из полного приседа до середины волейбольной площадки</p> <p>3) Бег на месте стоя на матах после чего сходим с матов и бег на месте с высокой интенсивностью.</p>	<p>1) 3 серии: 8 - 12 раз;</p> <p>2) 2 серии;</p> <p>3) По 15 секунд на каждом упражнении.</p>
4	<p>1) Игра в волейбол с элементами пионербола;</p> <p>2) Бег на короткие дистанции из положения высокого старта.</p> <p>3) Прыжок вверх из полуприседа, коснуться коленями груди.</p>	<p>1) –;</p> <p>2) 2 повторения;</p> <p>3) 3 серии: 7 - 15 раз.</p>
5	<p>1) Пас в стенку баскетбольным мячом, максимально быстро;</p> <p>2) Со штрафной линии разбег, прыжок до щита, обратно спиной вперед;</p> <p>3) С волейбольным мячом делаем выпады вперед с последующими поворотом туловищем;</p> <p>4) Приседания на одной ноге (выполняется возле гимнастической стенки);</p>	<p>1) 15 секунд;</p> <p>2) 20 секунд;</p> <p>3) 30 секунд.</p>

	<p>5) Отжимание с перекладыванием рук;</p> <p>6) Выбрасывания из-за головы набивного мяча в мат.</p>	
6	<p>1) Толкание набивного мяча из положения сидя, лежа.;</p> <p>2) Пас набивным мячом, крюком;</p> <p>3) Передачи из-за головы набивным мячом;</p> <p>4) Выталкивание из круга спинами, боком грудью без помощи рук;</p> <p>5) Отжимания.</p>	<p>1) 3х12 высокий уровень;</p> <p>2) 3х12 высокий уровень;</p> <p>3) 3х12 высокий уровень;</p> <p>4) на время;</p> <p>5) 3х12.</p>

Нормативные требования по физической подготовке

№	ТЕСТЫ
1	Бег 30 м с высокого старта (с)
2	Высота подскока с места по Абалакову (см)
3	Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)
4	40-секундный бег по мини-футбольной площадке от лицевой линии (м)
5	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с)
6	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)
7	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)
8	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места
9	Демонстрация техники бросков со средних дистанций.
10	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой 23 стороны от щита

Результаты нормативов

Возраст Тесты	Уровень оценки, балл	11-12 лет мальчики	13-15 лет мальчики
Бег 30 метров (с)	5	5,1	4,7
	4	5,5	5,1
	3	5,7	5,3
	2	6	5,6
	1	6,3	5,9
Высота подскока с места по Абалакову (см)	5	48 и больше	60 и больше
	4	42-47	53-59
	3	37-42	46-52
	2	31-35	39-45
	1	30 и меньше	38 и меньше
Метание набивного мяча (1 кг) из 3 исходного положения сидя у стены (см)	5	430	465
	4	350	415
	3	305	390
	2	250	350
	1	200	305
40-секундный бег по мини- футбольной площадке от лицевой линии (м)	5	170	250
	4	160	220
	3	140	200
	2	120	170
	1	100	150

Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке 6 находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, (с))	5	5,8	5,4
	4	6	5,7
	3	6,3	6
	2	6,6	6,3
	1	6,9	6,6
Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при 7 обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее) (с)	5	7,8	7,6
	4	7,5	7,3
	3	7,2	7
	2	8,1	8,3
	1	8,4	8,6
Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1, 5 м (кол-во раз)	5	40	50
	4	35	45
	3	30	40
	2	25	35
	1	20	30

Контрольные упражнения по физическим подготовкам юных спортсменов подобраны таким образом, чтобы были видны результаты работы с группой тренера-преподавателя и занимающихся, в соответствии с этапами подготовки.

При выполнении контрольных нормативов учитывается возраст класс обучающегося, техника выполнения и количество пройденных тестов.

### **Педагогические условия для формирования и развития самоконтроля и самооценки обучающимися процесса и результатов освоения программы**

Для формирования и развития самоконтроля и самооценки у обучающихся в процессе футбольной деятельности, необходимо создать следующие педагогические условия:

**Целеполагание:** Постановка ясных целей и задач, позволяющих обучающимся четко понимать, что они должны достичь, и какие навыки и умения развивать.

**Обратная связь:** Регулярные и конструктивные обратные связи от педагога и соотечественников, помогающие обучающимся анализировать свои успехи и ошибки.

**Самостоятельные задания:** Предоставление заданий, требующих самостоятельного выполнения и самоконтроля, что способствует развитию ответственности и саморегуляции.

**Рефлексия:** Специальные моменты для обсуждения прошлых игр и тренировок, где учащиеся могут анализировать свой прогресс, выявлять сильные и слабые стороны.

**Индивидуализация:** Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося при формировании задач и тренировочных программ.

**Методика самооценки:** Обучение методам самооценки, помогающим обучающимся адекватно оценивать свой уровень подготовки и прогресс.

**Поддержка группы:** Формирование позитивного коллектива, где учащиеся поддерживают друг друга в стремлении к саморазвитию и достижению общих целей.

**Психологическая подготовка:** Предоставление психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие устойчивости к стрессам и управление эмоциями.

**Интерактивные методы обучения:** Применение интерактивных методов, таких как ролевые игры, обсуждения и групповые задания, стимулирующих развитие самоконтроля.

**Внедрение технологий:** Использование видеоанализа, трекинга данных и других технологий для обеспечения объективного взгляда на свои действия и результаты.

**Приложение 3**

**Методическое обеспечение программы**

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, плакаты	Правила судейства в футболе. Вводный, положение о соревнованиях по футболу
2	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **Условия реализации программы**

Для организации работы в секции созданы необходимые материально-технические условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 30 детей и отвечающего правилам СанПин;
- информационное обеспечение - комплектация научно-методической копилки специальной литературы по различным направлениям природоохранной, научной, воспитательной, здоровьесберегающей, досуговой деятельности детей;
- разработка системы диагностики результатов работы объединения, системы подведения итогов, рефлексии;
- формирование пакета диагностических методик;
- сеть интернет, выход на сайт учреждения;
- образовательные фильмы;
- интерактивные игры.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### ***Формы проведения занятий***

Основная форма обучения – учебное занятие.

Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-семинар;
- конференция;
- занятие-круглый стол;
- шахматные турниры.
- мастер-классы

#### ***Методы по способу организации занятий***

##### ***1. Словесные методы обучения:***

- беседа;
- объяснение;
- рассказ;
- описание;
- рассуждение;

##### ***2. Наглядные методы обучения:***

- Демонстрация;
- показ образца;
- иллюстрация;

##### ***3. Практические методы обучения:***

- наблюдение;
- опыт;



- упражнения;
- репродуктивные;
- объяснительно-иллюстративные;

#### **Методы по уровню деятельности учащихся**

• *Наблюдение* - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков.

• *Опыты* - самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая практических исследовательских умений и обращаться с различным оборудованием.

• *Практические методы учения* – это вид деятельности ученика, при котором происходит формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий (письменные и устные упражнения, практические и лабораторные работы, некоторые виды самостоятельных работ).

• *Упражнения* - это планомерно организованное повторное выполнение каких-либо действий с целью их освоения или совершенствования.

• *Объяснительно-иллюстративные* отражают деятельность учителя и ученика, состоящую в том, что учитель сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.

• *Репродуктивные* способствуют усвоению знаний (на основе заучивания), умений и навыков (через систему упражнений). При этом управленческая деятельность учителя состоит в подборе необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний и умений по образцу.

• *Проблемное изложение*, рассчитанное на вовлечение ученика в познавательную деятельность, учитель ставит проблему, сам показывает пути ее решения, а учащиеся внимательно следят за ходом мысли учителя, размышляют, переживают вместе с ним и тем самым включаются в атмосферу научно-доказательного поискового решения;

• *Частично-поисковые, или эвристические методы*, используются для подготовки учащихся к самостоятельному решению познавательных проблем, для обучения их выполнению отдельных шагов решения и этапов исследования;

• *Исследовательские методы* - способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем.

Эти методы наиболее полно решают задачи развития учащихся при обучении.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- магнитная демонстрационная доска с магнитными фигурами - 1 штука;
- шахматные часы –;
- словарь шахматных терминов 10 шт;
- комплекты шахматных фигур с досками – 10штук;
- ноутбук 1 шт;
- проектор 1 шт;
- кабинет с типовой мебелью.

#### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Оценка образовательных результатов, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер, так как программа направлена на формирование у обучающихся стремления к дальнейшему познанию себя, поиску новых возможностей для реализации собственного потенциала.

Предусматривает выполнение разбора партий, умение играть по всем турнирным профессиональным правилам, выполнение игровых логических заданий.

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития обучающегося.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого обучающегося его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

### **Оценочные материалы**

- Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы (Приложение 1)
- Выполнение тестов (Приложение 2)
- Выполнение тестов в интернет ресурсах
- Оценка применяемых навыков на групповых турнирах

В качестве методов диагностики личностных изменений детей используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии.

Все результаты заносятся в диагностическую карту.

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Абрамов С.П., Барский В.Л. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий. - М.: ООО "Дайв", 2015. - 256 с.
2. Авербах Ю. Шахматные окончания. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Барский В.Л. Карвин в шахматном лесу. Учебник шахмат для младших школьников в 2 кн. Кн.1. - М.: ООО "Дайв", 2014. - 96 с.
4. Блох М. Учебник шахматных комбинаций. - М.: Русский шахматный дом, 2019.
5. Губницкий С.Б., Хануков М.Г., Шедей С.А. Полный курс шахмат для новичков и не очень опытных игроков. - М.: ООО "Издательство АСТ"; Харьков: "Фолио", 2002. - 538 с.
6. Дорфеева А. Хочу учиться шахматам - М.: Russian Chess House, 2015.
7. Журавлев Н.И. Шаг за шагом – М.: ФиС, 2012.
8. Журавлёв Н.И. Шаг за шагом. М: Физкультура и спорт, 1986. - 288с.
9. Зак В.Г. Пути совершенствования – М.: ФиС, 2014.
10. Карпов А. Учись шахматам – М.: ЭГМОНТ Россия ЛТД, 2013.
11. Каспаров Г. Современный дебют. - М.: Рипол Классик, 2005.
12. Кентлер А. Шахматный букварь-раскраска.- М.: ФСРМПНТС, 2014.
13. Костенюк А. Как научить шахматам – М.: Russian Chess House, 2015.
14. Котов А. Жизнь и партии Михаила Таля. - М.: Физкультура и спорт, 2021.
15. Нимцович А. Моя система. - М.: Физкультура и спорт, 2019.

**Приложение 1**

**Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, является основой при отслеживании результатов работы**

<b>№</b>	<b>Виды контроля</b>	<b>Контролируемые знания, умения, навыки</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Предварительный контроль	Шахматная доска, шахматные фигуры, их ходы, шахматная нотация, элементы шахматной партии.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.
2	Текущий контроль	Элементы шахматной партии, правила поведения во время турнира.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.
3	Промежуточная аттестация	Элементы шахматной партии, правила поведения во время турнира.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.
4	Итоговая аттестация	Основы шахматной тактики, участие в турнире, использование шахматной литературы.	Индивидуально, в ходе шахматного турнира.

**Тест по шахматам для первого года обучения**

Вопрос 1

Какое из следующих утверждений верно для хода пешки?

- a) Пешка может ходить на две клетки вперед с любого места.
- b) Пешка ходит только по диагонали.
- c) Пешка может бить фигуру только по диагонали.
- d) Пешка может ходить назад.

Вопрос 2

Как называется положение, при котором король подвергается непосредственной атаке?

- a) Мат
- b) Шах
- c) Рокировка
- d) Пат

Вопрос 3

Какая фигура ходит только по прямой линии, но не по диагонали?

- a) Ладья
- b) Конь
- c) Слон
- d) Ферзь

Вопрос 4

Сколько клеток на шахматной доске?

- a) 32
- b) 64
- c) 128
- d) 100

Вопрос 5

Какая фигура может перепрыгивать через другие фигуры?

- a) Ладья
- b) Слон
- c) Конь
- d) Пешка

Вопрос 6

Какой цвет клеток находится в левом нижнем углу шахматной доски при правильной установке?

- a) Белый
- b) Черный
- c) Не имеет значения

d) Красный

Вопрос 7

Какая фигура может двигаться как по прямой, так и по диагонали?

- a) Слон
- b) Ладья
- c) Конь
- d) Ферзь

Вопрос 8

Как называется движение, когда пешка достигает последней горизонтали и превращается в другую фигуру?

- a) Рокировка
- b) Взятие на проходе
- c) Превращение
- d) Шах

Вопрос 9

Что из перечисленного является первым официальным шахматным чемпионатом мира?

- a) 1886
- b) 1927
- c) 1972
- d) 1990

Вопрос 10

Как называется тактика, при которой одна фигура жертвуется для получения стратегического преимущества?

- a) Блиц
- b) Гамбит
- c) Ферзевый гамбит
- d) Андерсоновский гамбит

Вопрос 11

Как называется ситуация, когда у игрока нет легальных ходов и его король не находится под шахом?

- a) Мат
- b) Шах
- c) Рокировка
- d) Пат

Вопрос 12

Сколько фигур у каждого игрока в начале партии (включая короля и пешки)?

- a) 16
- b) 14

- c) 18
- d) 20

Вопрос 13

Какой фигуры не существует в шахматах?

- a) Конь
- b) Ладья
- c) Дракон
- d) Слон

Вопрос 14

Какая фигура ходит только по диагонали?

- a) Ладья
- b) Конь
- c) Ферзь
- d) Слон

Вопрос 15

Как называется правило, позволяющее пешке ходить через клетку, находящуюся под угрозой взятия?

- a) Взятие на проходе
- b) Превращение
- c) Рокировка
- d) Шах

Вопрос 16

Какие фигуры участвуют в рокировке?

- a) Король и конь
- b) Король и ладья
- c) Король и ферзь
- d) Король и пешка

Вопрос 17

Какое количество пешек у каждого игрока в начале партии?

- a) 6
- b) 8
- c) 7
- d) 9

Вопрос 18

Какая фигура ходит буквой "Г"?

- a) Конь
- b) Ладья
- c) Слон
- d) Король

Вопрос 19

Как называется тактика, когда одна фигура закрывает линию атаки другой фигуры?

- a) Пат
- b) Рокировка
- c) Блокировка
- d) Вилка

Вопрос 20

Что означает термин "вилка" в шахматах?

- a) Одновременная угроза двум фигурам
- b) Превращение пешки
- c) Ход королем
- d) Ничья

Вопрос 21

Как называется ситуация, когда одна из сторон отказывается от дальнейшей игры, признавая поражение?

- a) Пат
- b) Мат
- c) Рокировка
- d) Сдача

Вопрос 22

Что из перечисленного не является шахматной стратегией?

- a) Захват центра
- b) Контратака
- c) Блиц-атака
- d) Доминирование

Вопрос 23

Какая фигура наиболее сильная в шахматах?

- a) Слон
- b) Ладья
- c) Конь
- d) Ферзь

Вопрос 24

Какое минимальное количество ходов требуется, чтобы поставить мат сопернику?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

Вопрос 25

Какой термин используется для описания защиты короля?

- a) Пат
- b) Шах
- c) Рокировка
- d) Фланг

Вопрос 26

Какой цвет фигур начинает игру?

- a) Черные
- b) Белые
- c) Это выбирается случайным образом
- d) Не имеет значения

Вопрос 27

Что происходит, если король не может сделать ход и не находится под шахом?

- a) Мат
- b) Шах
- c) Пат
- d) Ничья

Вопрос 28

Какое количество ладей у каждого игрока в начале игры?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

Вопрос 29

Какая фигура ходит и атакует только по прямой линии?

- a) Конь
- b) Ладья
- c) Слон
- d) Король

Вопрос 30

Какой из следующих ходов запрещен в шахматах?

- a) Пешка превращается в ферзя
- b) Ладья перемещается по диагонали
- c) Король рокируется
- d) Конь ходит буквой "Г"



**Таблица результатов диагностики**

<b>Правильных ответов</b>	<b>Оценка</b>	<b>Применчение</b>
0-10	Начальный уровень	Нужно больше практики и теории. Пройдите основы шахмат ещё раз.
11-20	Базовый уровень	Неплохой старт, но нужно подтянуть знания. Изучите дополнительные материалы.
21-25	Средний уровень	Хорошие знания! Немного практики, и вы будете на высоте.
26-30	Продвинутый уровень	Отличные знания! Вы уже очень хорошо разбираетесь в шахматах.