Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Дом детского творчества»

п. Унъюган

Рассмотрено
на заседании
методического совета
протокол № 4
от 15 июня 2021 года

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ»
п. Унъюган
_____
Е.Н. Медведева
Приказ № 71-од от 18 июня 2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»

для детей 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Уймин Сергей Иванович
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

п. Унъюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2021 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По функциональному предназначению - общеразвивающая, физкультурно-оздоровительная; по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная; по времени реализации – краткосрочная; по возрастным особенностям - для детей среднего и старшего школьного возраста
Составитель программы	Уймин Сергей Иванович, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодёжной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Унъюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО-Югра, Октябрьский район, п. Унъюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Унъюган
Целевая группа	Наполняемость: 10-16 человек Возраст: 14-17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
Цель программы	Создать благоприятные условия для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам спортивным играм

Задачи программы	– пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития; – развитие гибкости, ловкости, выносливости, силы, координации, быстроты, скоростно-силовых качеств; – формирование навыков здорового образа жизни; – обучение основам техники и тактики игры; – воспитание воли, дисциплинированности, коллективизма, настойчивости, навыкам культуры поведения
Ожидаемые результаты	**Учащиеся будут знать:** – факты истории развития спортивных игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; – правила (технику) выполнения двигательных действий во время спортивных игр; – правила выполнения упражнений на необходимом техничном уровне; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – основы здорового образа жизни. **Учащиеся будут уметь:** – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований; – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности (волейбол, баскетбол); – проводить судейство игры (матча)
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Очная
Срок реализации	1 год
Режим занятий	6 учебных часов в неделю: 3 раза по 2 учебных часа

I. СНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, является модифицированной. В процессе разработки программы использовалась программа дополнительного образования учащихся «Спортивные игры» составлена на основе примерной программы для учащихся 8-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т.Паршикова.

Спортивные игры - это сложно-координационные, ситуационные виды спорта, отличающиеся большим разнообразием, сложностью и изобретательностью действий игроков, которые требуют высокого физического и психологического напряжения, обусловленного необходимостью превзойти соперника.

Это виды игровых состязаний, в основе которых лежит различные технические и тактические приёмы поражения определённой цели спортивным снарядом в процессе противоборства двух или нескольких команд.

Занятия спортивными играми решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Образовательная область программы призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивных игр, для привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол) - одни из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Их отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол и баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно -

сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол и баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы: юноши и девушки 14-17 лет.

Условия формирования учебных групп

Принимаются все желающие, как обучавшиеся ранее в спортивных секциях, так и пришедшие впервые.

Учебные группы формируются от 10 до 16 человек (юноши - волейбол, девушки – баскетбол).

Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

При зачислении в учебную группу **требуется** медицинское разрешение на занятия спортивными играми (медицинская справка). **Без медицинского допуска** присутствие учащегося на занятиях **строго запрещено**.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

– прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;

– дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Таблица 1

Годы обучения	**Объем образовательной нагрузки, ч. (33 учебные недели)**		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	6	198	198

Май текущего учебного года резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными

днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

Формы организации образовательного процесса:

– тренировочное занятие;
– беседа;
– соревнование;
– тестирование;
– замер антропометрических измерений
– спортивный конкурс, праздник;
– просмотр соревнований и п.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 6 часов в неделю: 3 занятия по 2 учебных часа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создать благоприятные условия для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам спортивным играм.

Задачи:

– пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития;
– развитие гибкости, ловкости, выносливости, силы, координации, быстроты, скоростно-силовых качеств;
– формирование навыков здорового образа жизни;
– обучение основам техники и тактики игры;
– воспитание воли, дисциплинированности, коллективизма, настойчивости, навыкам культуры поведения.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица 2

Раздел /тема	Количество часов

	всего	теория	практика
ТЕОРИЯ	**4**	**4**	
История отечественного спорта. Лучшие спортсмены России. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Общие основы спортивных игр, ПП и ТБ.	1 1 1 1	1 1 1 1	
ПРАКТИКА	**194**	**48**	**146**
Общая физическая подготовка	**16**	**5**	**11**
Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, низкий старт, бег на короткие дистанции	4	1	3
Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции	4	1	3
Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции	2	1	1
Специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты	4	1	3
Акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах	2	1	1
Специально-физическая подготовка	**18**	**5**	**13**
Подвижные игры на развитие скоростных качеств	4	1	3
Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	4	1	3
Подвижные игры на развитие выносливости	4	1	3
Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	2	1	1
Подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости	4	1	3
Баскетбол	**74**	**19**	**55**
История развития баскетбола Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	2	-
Правила и организация соревнований по спортивным играм	2	2	-
Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты	4	1	3
Комбинация из элементов перемещений и владения мячом	4	1	3
Ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением	6	1	5
Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	4	1	3
Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением	6	1	5

Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте с отскоком, одной от плеча; с сопротивлением	6	1	5
Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением	4	1	3
Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением	4	1	3
Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	4	1	3
Бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением	4	1	3
Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	8	1	7
Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением	4	1	3
Финты; индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват	4	1	3
Тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков	4	1	3
Игра баскетбол, стритбол на самоконтроль	4	1	3
Волейбол	**74**	**19**	**55**
История волейбола	1	1	-
Терминология волейбола. ТБ на занятиях	1	1	-
Правила и организация соревнований	2	2	-
Стойки и перемещения волейболиста	4	1	3
Комбинация из передвижений и владения мячом	4	1	3
Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	6	1	5
Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку	4	1	3
Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	6	1	5
Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	6	1	5
Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке	4	1	3
Верхняя прямая подача мяча	4	1	3
Нижняя прямая подача мяча	4	1	3
Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	4	1	3
Прямой нападающий удар	8	1	7
Блокирование	4	1	3
Комбинация: прием, передача, удар	4	1	3
Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	4	1	3

Игра волейбол на самоконтроль	4	1	3
Прием контрольных нормативов	**4**	**-**	**4**
- по баскетболу	2	-	2
- по волейболу	2	-	2
Участие в соревнованиях	**8**	**-**	**8**
- по баскетболу (школьные соревнования среди девушек 8-11 классов)	4	-	4
- по волейболу (школьные соревнования среди юношей 8-11 классов)	4	-	4

1.3.2. Содержание программы

1.Теория

История отечественного спорта. Лучшие спортсмены России. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивным играм. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Пожарная безопасность, техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся: дисциплинированность, знание и соблюдение техники безопасности, бережное отношение к спортивному инвентарю, систематическая посещаемость занятий, соблюдение гигиенических норм ***здоровья.*** Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

2. Практика

Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения, специально - беговые упражнения, низкий старт, бег на короткие дистанции;
- общеразвивающие упражнения, специально - беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции;
- общеразвивающие упражнения, специально - беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции;
- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты;
- акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах.

Специально-физическая подготовка:

- подвижные игры на развитие скоростных качеств;
- подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств;
- подвижные игры на развитие выносливости;
- подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости;
- подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости.

Баскетбол:

- история развития баскетбола;
- техника безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила и организация соревнований по спортивным играм;
- стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты;
- комбинация из элементов перемещений и владения мячом;
- ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением;
- ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением;
- передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением;
- передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте с отскоком, одной от плеча; с сопротивлением;
- передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением;
- бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением;
- бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением;
- бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением;
- штрафной бросок, бросок с линии трех очков;
- сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением;
- финты; индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват;
- тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков;
- игра баскетбол, стритбол на самоконтроль.

Волейбол:

- история волейбола;
- терминология волейбола, ТБ на занятиях;
- правила и организация соревнований;
- стойки и перемещения волейболиста;
- комбинация из передвижений и владения мячом;
- передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку;
- передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку;
- передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест;
- чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку;
- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке;
- верхняя прямая подача мяча;
- нижняя прямая подача мяча;
- прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу;

- прямой нападающий удар;
- блокирование;
- комбинация: прием, передача, удар;
- тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите;
- игра волейбол на самоконтроль.

Прием контрольных нормативов:

- по баскетболу;
- по волейболу.

Участие в соревнованиях:

- по баскетболу (школьные соревнования среди девушек 8-11 классов);
- по волейболу (школьные соревнования среди юношей 8-11 классов).

1.3.3. Календарный учебный график

Таблица 3

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
1			Исторические сведения о развития спортивных игр. Общие основы спортивных игр, ПП и ТБ. Здоровый образ жизни. Вредные привычки	2	Беседа	Опрос
2			Исторические сведения о развития спортивных игр. Общие основы спортивных игр, ПП и ТБ. Здоровый образ жизни. Вредные привычки	2	Беседа	Опрос
3			Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
4			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
5			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
6			Комбинация из передвижений и владения мячом. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
7			Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты	2	Тренировочное занятие	
8			Стойки и перемещения волейболиста	2	Тренировочное занятие	
9			Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
10			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
11			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
12			Комбинация из передвижений и владения мячом. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
13			Ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
14			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	

15			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом	2	Тренировочное занятие	
16			Комбинация из передвижений и владения мячом. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
17			Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
18			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
19			Ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
20			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
21			Ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
22			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	
23			Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
24			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
25			Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
26			Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
27			Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
28			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	
29			Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
30			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
31			Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
32			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Общая	2	Тренировочное	

			физическая подготовка		занятие	
33			Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
34			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
35			Бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
36			Нижняя прямая подача мяча. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
37			Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
38			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	
39			Штрафной бросок, бросок с линии трех очков. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
40			Верхняя прямая подача мяча. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
41			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
42			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
43			Тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков	2	Тренировочное занятие	
44			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
45			Финты; индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват	2	Тренировочное занятие	
46			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
47			Тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков	2	Тренировочное занятие	

48			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
49			Штрафной бросок, бросок с линии трех очков. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
50			Блокирование. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
51			Тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков	2	Тренировочное занятие	
52			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
53			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
54			Комбинация из передвижений и владения мячом. Общая физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
55			Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
56			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	
57			Штрафной бросок, бросок с линии трех очков. Специально-физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
58			Верхняя прямая подача мяча. Специально- физическая подготовка	2	Тренировочное занятие	
59			Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте с отскоком, одной от плеча; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
60			Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	2	Тренировочное занятие	
61			Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
62			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	
63			Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
64			Верхняя прямая подача мяча	2	Тренировочное занятие	

65			Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
66			Нижняя прямая подача мяча	2	Тренировочное занятие	
67			Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
68			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	2	Тренировочное занятие	
69			Бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
70			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	2	Тренировочное занятие	
71			Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	2	Тренировочное занятие	
72			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
73			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
74			Блокирование	2	Тренировочное занятие	
75			Бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением	2	Тренировочное занятие	
76			Верхняя прямая подача мяча	2	Тренировочное занятие	
77			Финты; индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват	2	Тренировочное занятие	
78			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
79			Тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков	2	Тренировочное занятие	
80			Комбинация: прием, передача, удар	2	Тренировочное занятие	
81			Игра баскетбол, стритбол на самоконтроль	2	Тренировочное занятие	

82			Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	2	Тренировочное занятие	
83			Прием контрольный нормативов по баскетболу	2	Контрольное занятие	
84			Прием контрольный нормативов по волейболу	2	Контрольное занятие	
85			Игра баскетбол, стритбол на самоконтроль	2	Тренировочное занятие	
86			Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	2	Тренировочное занятие	
87			Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	2	Тренировочное занятие	
88			Комбинация: прием, передача, удар	2	Тренировочное занятие	
89			Тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков	2	Тренировочное занятие	
90			Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	2	Тренировочное занятие	
91			Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	2	Тренировочное занятие	
92			Прямой нападающий удар	2	Тренировочное занятие	
93			Финты; индивидуальная защита: выбивание, вырывание, перехват	2	Тренировочное занятие	
94			Игра волейбол на самоконтроль	2	Тренировочное занятие	
95			Игра баскетбол, стритбол на самоконтроль	2	Тренировочное занятие	
96			Школьные соревнования по волейболу среди юношей 8-11 классов	2	Соревнования	
97			Школьные соревнования по волейболу среди юношей 8-11	2	Соревнования	

			классов			
98			Школьные соревнования по баскетболу среди девушек 8-11 классов	2	Соревнования	
99			Школьные соревнования по баскетболу среди девушек 8-11 классов	2	Соревнования	
198 ч.						

1.4. Планируемые результаты

Результат освоения программы: здоровый, физически сильный и гармонично развитый воспитанник.

Учащиеся будут знать:

– факты истории развития спортивных игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– правила (технику) выполнения двигательных действий во время спортивных игр;

– правила выполнения упражнений на необходимом техничном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– основы здорового образа жизни.

Учащиеся будут уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности (волейбол, баскетбол);

– проводить судейство игры (матча).

II. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	14-17 лет

Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая 36 недель
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря 17 недель
2 полугодие	8-10 января – 30 апреля 16 недель Резервное время: май текущего года 3 недели
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	1 год обучения 6 часов: 3 занятия по 2 учебных часа
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа 13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	**Количество**
Видеопособия	
Видеоролики с упражнениями по баскетболу и волейболу	Д
Технические средства обучения	
Компьютер с программным обучением Мультимедийный проектор	Д

Учебно – практическое оборудование	
Мячи баскетбольные, волейбольные	К
Барьеры для прыжков	Г
Конусы	Г
Баскетбольные фермы	Г
Волейбольная сетка	Г
Перекладина навесная	Г
Шведская стенка	Г
Обруч	Г
Гимнастические маты	Г
Скакалки	К
Секундомер	Д
Свисток	Д
Аптечка	Д
Координационная лестница	Г
Волейбольная тумба	Г
Жгут	К
Разметочные конусы	Г

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у учащихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава учащихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль над оперативным состоянием учащихся (например, за готовностью к выполнению очередного

упражнения) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма учащихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности учащихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния учащихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении определенного учебного периода. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок учащихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья учащихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Педагогические методы контроля

В практике применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные соревнования.

Большую информацию педагог получает с помощью *метода педагогических наблюдений*. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии учащихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности учащихся.

Контрольные соревнования, упражнения и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности учащихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля над освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Одним из методов контроля над усвоением знаний является *устный опрос*, требующий ответов в виде:

1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями);
2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);
3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);
4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике педагогического контроля применяется *письменный опрос* с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (тестирование).

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности учащихся за определенный период. Это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья учащихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: *предварительный* (до начала организации педагогического процесса), *текущий* (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и *итоговый* (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема, интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья учащихся.

Основным документом учета служит электронный журнал учета учебной работы группы.

Данные по учету подвергаются систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению и используются в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики. Успеваемость по программе определяется:

– уровнем отношения к своему совершенствованию;
– знанием основных положений теории физической культуры;

– прочностью освоения двигательных умений и навыков;
– умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При оценочной деятельности нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы отслеживания и контроля результатов:
– контрольные упражнения, тестирование, сдача нормативов проводятся 2 раза в год;
– соревнования на различных уровнях проводятся по календарному плану мероприятий.

Аттестация учащихся

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания курса обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:
– определение уровня теоретической подготовки учащихся;
– выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
– анализ полноты реализации программы детского объединения;
– соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
– выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
– внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: контрольные упражнения, соревнования, тестирование, сдача нормативов. Примерные **оценочные материалы** представлены **в приложениях** к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

2.4. Методическое обеспечение программы

1. Бабенкова, М. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие/ Е.А. Бабенкова. - М.: Астрель, 2003.
2. Барминова, Н.В. Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность, 1-11 классы/Н.В. Барминова. - Волгоград: Учитель, 2013.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры/А.В.Беляев. -М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Кисилев, П.А. Справочник учителя физической культуры/П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: Учитель, 2008.
5. Книжников, А.Н. Основы судейства волейбола: учебно-методтческое пособие/А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. - Нижневартовск, 2001
6. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами/В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: ЭНАС, 2002.
7. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
8. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой/Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель, 2008.
9. Портнова, Ю.М. Баскетбол/Ю.М.Портнова. – М., 1997.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России http://www.roc.ru
3. Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org
4. Школьная баскетбольная лига https://kes-basket.ru/?main&region=69
5. РФБ https://russiabasket.ru/
6. ВФВ http://www.volley.ru/

7.Баскетбольная федерация ХМАО-Югры http://ugrabasket.narod.ru/

8. Волейбольная федерация ХМАО-Югры http://ugra-volley.ru/?start=20

2.5 Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

2.6. Воспитательная деятельность

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких морально - волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

При занятиях всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Важным методом нравственного воспитания является поощрение - выражение положительной оценки его действие и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и

проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для учащегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся. При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания:

– **политическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;

– **профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в данном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки;

– **нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к педагогу; приобщение к истории, традициям спорта;

- **правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

2.7. Система работы с родителями

Таблица 6

Направления деятельности	Содержание деятельности	Сроки проведения
I блок. Создание презентативного имиджа ДДТ		
Реклама	1. Популяризация деятельности ДДТ, создание рекламных буклетов, адресно-информационных писем. 2. Использование новых информационных технологий для общения с родителями в системе ОНЛАЙН. 3. День открытых дверей	в течение года 1 раз в квартал октябрь текущего года
II блок. Маркетинговые исследования		

Нормативно-правовая база	1. Знакомство с нормативно-правовыми документами РФ и локальными актами ДДТ, Программой развития, образовательной программой, годовым планом. 2. Заключение договоров с родителями воспитанников ДДТ. 3. Знакомство с внесенными дополнениями и изменениями в регламент деятельности ДДТ	сентябрь сентябрь в течение года
Анкетирование, опросы	1. Диагностика взаимодействия родителей и ребенка на основе опроса семей воспитанников. 2. Анкетирование родителей с целью выявления проблем по воспитанию детей в семье и их социализации	в течение года
Родительские собрания	Планирование. Подведение итогов.	май
Телефон доверия	Обмен индивидуальной информацией со структурными подразделениями ДДТ и вариативными формами образования	по потребности
Дни открытых дверей	Согласно заявленной тематике рабочей программы	каждый первый вторник месяца
III блок. Социально - педагогическое партнерство с семьями воспитанников		
Взаимодействие с родителями в едином образовательном пространстве ДДТ	Выезды на соревнования совместно с детьми	в течение года
Досуговые мероприятия	1. Проведение праздников и иных мероприятий согласно годовому плану. 2. Участие в досуговых мероприятиях муниципального, городского, регионального и международного уровней	в течение года
IV блок. Просветительская деятельность ДДТ		
Наглядная пропаганда	Памятки для родителей, листы информации	в течение года
Консультационн ый центр	Индивидуальное консультирование по запросам родителей воспитанников.	в течение года

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ермаков, В.А. Обучение технике игры в баскетбол/В.А. Ермаков. – Тула, 1992.
2. Ковалева, В.Д. Спортивные игры. М.: Просвещение, 1988.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Официальные правила игры в волейбол.

5. Паршиков, А.Т. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» /А.Т. Паршиков. – М.: Просвещение, 2000.
6. Портнов, Ю.М. Баскетбол/Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Фурманов, А.Г. Волейбол/А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Примерные показатели двигательной подготовленности

Волейбол

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	5,6	6,3	5,2	5,8	6,4
Бег с изменением направления (6х5), с	11,8	12,2	12,6	12,2	12,5	12,9
Прыжок вверх, см	43	38	33	39	35	31
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	Мальчики	' Девочки
Вторая передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из пяти попыток)	**3**	**3**
Передача на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6	**2**	**2**
Подача нижняя прямая на точность	**2**	**2**
Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 с расстояния 6 — 6,5 м	**2**	**2**

Баскетбол

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 м с высокого старта, с	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,1	10,8	11,4
«Челночный бег» 3*10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Прыжок в длину с места, см	190	160	140	185	155	130
Метание теннисного мяча, м	34	27	20	21	17	14
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
Кросс 1500 м, мин, с	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 м; высота цели 150 см, диаметр цели 50 см (количество точных передач за 20 с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из пяти попыток)	5/4	4/2	3/2	4/3	3/2	2/1

Приложение 2

Методическое обеспечение для проведения тренировочного занятия
План тренировочного занятия

Беговая разминка без мячей:
– гладкий бег;
– бег приставными шагами;
– бег спиной вперед;
– бег с ускорением.
Одновременно проводится разминка пальцев и кистей рук.
Разминка на месте:
– подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками;
– подбрасывание и ловля мяча двумя руками;
– и.п. – мяч за спиной, перебрасывание мяча вперед;
– вращение прямых рук с мячом в руках.
Упражнения в парах:
– передача мяча от груди двумя руками (мяч движется параллельно полу);
– передача мяча правой и левой рукой;
– передача мяча из-за головы двумя руками в прыжке;
– передача мяча с отскоком от пола.
Упражнения в ведении мяча:
– по кругу;
– «змейкой»;
– через центр зала.
Передачи мяча в движении в парах (выполнить 15 раз).
Ведение мяча с броском в кольцо (выполнить 10 раз в каждую сторону).
Вертикальный прыжок.
Данное упражнение выполняется одновременным толчком двух ног с места. Встать у стены и поднять одну руку вверх, на стене в месте касания сделать отметку. Выпрыгнуть вертикально вверх, стараясь коснуться стены как можно выше. Измерить расстояние между двумя отметками.
Броски с линии штрафного броска с выполнением задания. В случае промаха выполнить 10 выпрыгиваний из упора присев.
Броски в кольцо с разных точек (сбоку, с линии штрафного броска, с линии трехочковых бросков).
Двусторонняя игра.
Вертикальный прыжок.
По окончании упражнения еще раз выполнить прыжок вверх толчком двух ног с места с измерением результата.
Прыжки через скакалку (выполнить 100 раз).

Приложение 3

Методическое обеспечение проведения спортивного праздника Праздник баскетбола

Выход на площадку

Такой праздник может быть проведен в честь определенного события (День защитника Отечества, Новый год, день рождения школы, окончание учебного года), а может быть организован и без всякого повода в дни школьных каникул или в выходной день. Участвовать в нем могут все занимающиеся в секции в возрасте от 8 до 15 лет – и мальчики, и девочки.

Праздник начинается с построения, поздравлений от тренеров, родителей и гостей. Затем тренер торжественно представляет всех участников, и они выходят на площадку под громкие аплодисменты. Так обычно приветствуют мастеров. Подобный выход на площадку придает мероприятию торжественность и значимость.

Все начинается с разминки

Любой спортивный праздник начинается с разминки. В ней нет ничего нового: беговые, прыжковые упражнения, комплекс ОРУ. Дети должны усвоить, что без разминки не может начинаться ни одна игра, ни одно спортивное мероприятие.

Команды

Самый сложный этап организации праздника для детей разного возраста – подбор упражнений и деление на команды. Безусловно, команды должны быть разновозрастными, которых в зависимости от количества участников может быть от двух до четырех. Не существует рецепта, как это сделать лучше, потому что никто, кроме тренера, не знает так хорошо своих учеников и их возможности. Поэтому формировать команды он должен сам, стараясь сделать все возможное, чтобы они были равными по силе. Сами соревнования лучше проводить в форме эстафет с элементами баскетбола, опираясь на технические навыки младших ребят. В каждой команде назначается капитан из числа старших школьников, который помогает организовать работу внутри своей команды. Старшеклассники помогают младшим советами, рекомендациями и наставлениями перед выполнением каждого конкурса.

Веселые эстафеты

Команды выстраиваются в колонну по одному напротив своих разворотных стоек. Расстояние от линии старта до разворотной стойки – 15–20 м в зависимости от размеров зала. Вдоль линии движения команды устанавливают конусы, последний из которых может служить разворотной стойкой. Эстафеты проводятся с использованием мячей для мини-баскетбола – для удобства младших школьников.

За победу в каждой эстафете команда получает 3 очка, за второе место – 2 очка, за третье место – 1 очко. Судейская коллегия может снять с команды баллы в случае ошибок во время выполнения задания. Судьями могут выступать старшеклассники, занимающиеся в секции, ученики, освобожденные от участия в соревнованиях, и даже зрители.

При равном количестве очков можно предложить участникам выполнить дополнительное задание по программе одной из эстафет.

Эстафета с ведением мяча

Участник команды ведет мяч удобной ему рукой, за разворотной стойкой берет его в руки и с мячом в руках возвращается к линии старта, где передает его следующему участнику.

Мяч под ногой

Участник передвигается до разворотной стойки широкими шагами-выпадами, перекладывая мяч из руки в руку при каждом шаге; за разворотной стойкой берет его в руки и бегом возвращается к линии старта, где передает мяч следующему участнику.

Мяч на полу

Эстафета аналогична предыдущей, только теперь мяч не перекладывают из одной руки в другую, а прокатывают под ногой во время широкого выпада. Достигнув разворотной стойки, участник берет мяч в руки и возвращается с ним к линии старта, где передает его следующему участнику.

«Тараканьи бега»

Ученик принимает положение упор лежа сзади и передвигается в этом положении до разворотной стойки (ногами вперед), достигнув ее, выпрямляется в полный рост и бежит к линии старта, где передает эстафету следующему участнику.

«Жадина»

Первый спортсмен в колонне берет в руки три мини-баскетбольных мяча любым способом и передвигается с ними до разворотной стойки и обратно, где передает их все следующему участнику. Остальные члены команды помогают ему.

«Пирамидка»

Участник берет один мяч, бежит с ним до последнего конуса (разворотная стойка) и устанавливает его на конус так, чтобы он не упал. Затем возвращается к линии старта, где берет второй мяч, бежит с ним до предпоследнего конуса и устанавливает мяч на него; возвращается к линии старта, где берет третий мяч, бежит с ним до предпредпоследнего конуса и устанавливает мяч на него. После этого он возвращается к своей команде, и передает эстафету второму участнику, задача которого – поочередно брать мячи с конусов и приносить их третьему участнику. Третий участник дублирует действия первого, четвертый – второго, и т.д.

Остальные игроки команды помогают собрать мячи и передать их следующему участнику.

Примечание. Члены команды вправе как устанавливать, так и собирать мячи в любом порядке с последних трех конусов.

Ведение мяча в парах

Участники самостоятельно объединяются в пары. Взявшись за руки, выполняют ведение мяча до разворотной стойки и обратно свободной рукой. Занимающиеся, которые лучше ведут мяч правой рукой, оставляют ее свободной для ведения, а те, кто левой, – левую. Доведя мяч до линии старта, они передают свои мячи следующей паре.

«Удержи мяч»

Упражнение выполняется в парах. Участники свободной рукой, вытянутой вверх, зажимают мяч между ладонями друг друга. Стараясь не выронить его, добегают до разворотной стойки и возвращаются к линии старта, где передают мяч следующей паре.

Призы завоевываются в борьбе

Каждому ученику будет приятно получить приз за участие в этом празднике. Но еще приятнее завоевать его для всей команды. Все сладкие призы (конфеты, фрукты) для участников были рассыпаны на полу за разворотными стойками. По сигналу первые члены команды бегут до того места, где рассыпаны призы, берут только один из них и возвращаются обратно к своей команде. Потом то же самое делают другие участники команд. Так продолжается до тех пор, пока на полу не останется ни одного приза. Команда, выполняющая задание лучше, будет всегда иметь возможность выбора, а если действовать быстрее соперника, можно собрать больше призов.

По окончании конкурса подсчитываются результаты. При этом каждая команда должна поделиться призами с судейской бригадой.

Окончание праздника

Как и в начале праздника, дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подводит итоги, отмечает лучшие команды и игроков, указывает на наиболее распространенные ошибки и на то, как их можно устранить на тренировках. Каждый участник соревнований, помимо заработанных сладких призов, награждается грамотой.

Хорошим завершением праздника может стать баскетбольный матч с участием одной из команд спортивной секции (лучше всего – старшеклассников) и команды выпускников или родителей.

Приложение 4

Баскетбол: разминочные упражнения перед выходом на площадку

Упражнения на гибкость

Упражнения выполняются у шведской стенки (если ее нет, то просто у стены).

1. Встать носком одной ноги на нижнюю рейку. Подъемы на носках (поочередно правой и левой ногой) – по 10–12 повторений на каждую ногу.
2. И.п. – то же. Движение стопами в стороны – по 10–12 повторений на каждую ногу.
3. Одна нога согнута в колене на 4–5-й рейке от пола. Пружинистые отжимания со сменой ног – 6–8 раз.
4. Встать на нижнюю рейку шведской стенки, руки перед собой. Отталкивание и подтягивание туловища (выполнять с выпрямленными ногами) – 8–10 раз.
5. То же, стоя боком, – 6–8 раз.

Упражнения 4 и 5 отлично подходят для мышц спины и плечевого сустава.

После выполнения этих упражнений следует перейти к упражнениям на координацию.

Упражнения на координацию

Занимающиеся выстраиваются за лицевой линией площадки на расстоянии 40–50 см друг от друга лицом к центру. Одновременно все занимающиеся выполняют следующие упражнения:

1. Ходьба от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе.
2. Бег короткими шагами.
3. То же спиной вперед.
4. Бег частыми шагами в сторону («бег конькобежца»).
5. Семенящий бег при передвижении боком.
6. Скрестный шаг с движением рук влево – вправо.
7. Прыжки боком, стараясь выдерживать прямую линию передвижения («бедуинские прыжки»).

Упражнения в парах

Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. Чрезмерная разница иногда создает опасность, а в большинстве случаев делает их неинтересными как для более сильного, так и для более слабого партнера.

1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. Можно использовать обманные движения.
2. То же самое, стоя на одной ноге.
3. Стоя лицом к другу на лицевой линии, начать передвижение к центру площадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки.
4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга.
5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).

Упражнения с сопротивлением партнера

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь. Первый партнер выполняет наклон вперед, руки на поясе; второй кладет руки на плечи первого. Первый выполняет разгибание туловища, а второй оказывает сопротивление.
2. И.п. – сидя ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки в стороны. Кисти соединены. Первый партнер выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление.
3. Первый партнер лежит на спине, руки вдоль туловища. Второй, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, придерживает плечи первого. Первый старается поднять туловище, а второй оказывает сопротивление.
4. Сидя лицом друг к другу, принять положение седа углом, упершись ступнями друг в друга. Попеременно сгибать и разгибать ноги, оказывая сопротивление.
5. Так же сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого партнера находятся между ног второго. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление первому. То же, поменявшись ролями.
6. Первый партнер лежит на животе, второй находится в стойке на коленях, прижимая ноги партнера к полу. Первый сгибает одну ногу в коленном суставе, второй оказывает сопротивление. То же, поменявшись ролями.
7. То же, но первый сгибает две ноги одновременно. Поменяться ролями.
8. Первый партнер лежит на животе, ноги согнуты в коленных суставах, второй находится в стойке на коленях, руки на голеностопных суставах первого. Второй партнер разгибает ноги первого, а первый оказывает сопротивление. Поменяться ролями.
9. Сидя на полу и упираясь стопами в стопы партнера, а руками – в пол (за спиной), каждый старается сдвинуть соперника с места.
10. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне груди, и начинают одновременно приседать, выпрямляя руки и отклоняя туловище

назад. Упражнение тем труднее выполнить, чем ближе друг к другу стоят партнеры.

Упражнения с мячом

Продолжать разминочные упражнения можно как с баскетбольным мячом, так и с набивным 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый партнер, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.

2. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами.

3. И.п. – стоя в затылок друг другу на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, наклоняясь назад, поднимает руки вверх и передает его партнеру. Второй, получив мяч вверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч между ногами. Затем партнеры меняются ролями.

4. Стоя спиной, друг к другу, партнеры удерживают мяч ягодицами, одновременно наклоняются вперед и стараются коснуться руками пола, не уронив мяч.

5. Двигаясь боком от одной лицевой линии до другой, держа мяч на вытянутых руках в положении лицом друг к другу, партнеры стараются вырвать друг у друга мяч.

6. И.п. – то же. У одного игрока в вытянутых вверх руках находится мяч. Двигаясь приставными шагами, партнеры одновременно выпрыгивают вверх и пытаются вырвать друг у друга мяч.

7. И.п. – то же, но мяч удерживается между лбами партнеров. Нужно пробежать через всю площадку и не уронить мяч.

Стретчинг

В переводе с английского языка «стретчинг» – «активная растяжка». В стретчинге растягивающие упражнения выполняются путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на непродолжительное время. Затем следует возвращение звена в исходное положение с обязательным расслаблением.

Несколько упражнений в парах на расслабление:

1. Встряхивание одновременно двух рук с помощью другого игрока, держащего руку партнера за кисть в горизонтальном положении.

2. Встряхивание ног с помощью партнера, удерживающего их за голеностопные суставы, из и.п. лежа на спине.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху, кисти сцеплены в «замок». Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера и пружинистыми покачиваниями. Верхний партнер расслабляет мышцы ног.
В заключение еще раз хочу подчеркнуть, что без сознательного, вдумчивого отношения к разминочным упражнениям нельзя добиться успеха ни в одном виде спорта.

Приложение 5

САМОКОНТРОЛЬ

Под самоконтролем понимается рад мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами физических упражнений.
Самоконтроль является ценным дополнением к врачебным осмотрам и педагогическому контролю, особенно при аккуратном и регулярном проведении его.

Самоконтроль спортсмена имеет большое образовательное и воспитательное значение, он является показателем сознательного отношения к тренировочным занятиям, при помощи самоконтроля спортсмен и преподаватель могут планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, что благоприятно отражается на его работоспособности и спортивных результатах. Самоконтроль способствует длительному сохранению спортивной формы.

Большое значение имеет самоконтроль за непосредственным воздействием физического упражнения на организм, особенно при использовании в тренировочных занятиях повышенных нагрузок. Спортсмен в таких случаях хочет знать, достаточна ли данная нагрузка, как переносится превышение нагрузки, можно ли увеличить нагрузку или следует ее уменьшить.
Наконец, самоконтроль является ценным средством предупреждения состояния перетренированности.

Перетренированность – патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровней спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.
Таким образом, задачи самоконтроля заключаются в том, чтобы:
1) научить спортсмена внимательно относиться к своему здоровью, к гигиене физических упражнений;
2) привить спортсмену необходимые навыки личной и общественной гигиены;
3) обучить его простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями;

4) научить спортсмена регистрировать и оценивать получаемые данные;
5) установить более тесную связь спортсмена с врачом и тренером;
6) дополнить и уточнить данные врачебного контроля;
7) научить спортсмена использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Спортсмены должны изучить основы самоконтроля и применять его в своей практике. Обучение правилам самоконтроля должен проводить врач или опытный преподаватель. Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения производить в одинаковых условиях, а именно: одними и теми же проверенными инструментами, при помощи одного и того же метода и в одно и то же время дня.

Желательно заранее определить те наблюдения, которые будут проводиться спортсменом в период тренировки, и результаты самонаблюдения заносить в дневник. Ведение специального дневника в период тренировки и соревнований – одна из лучших форм организации самоконтроля.

Какие же следует брать показатели, как часто надо их учитывать, сколько раз в неделю заполнять дневник самоконтроля?

Юный спортсмен-новичок может начать с простой методики самоконтроля (5–6 показателей, например, самочувствие, сон, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) и заполнять дневник один раз в неделю.

Для мастеров и разрядников, которые систематически тренируются и выступают в соревнованиях, методика самоконтроля может быть более подробной. Таким спортсменам следует заполнять дневник чаще – через день или ежедневно.

При проведении самоконтроля рекомендуется брать такие показатели, учет которых не требует сложной аппаратуры и дает цифровой результат для точной и объективной оценки (в сантиметрах, килограммах, секундах).

Антропометрические измерения, функциональные пробы, контрольные испытания лучше всего проводить вдвоем: один делает измерения, а другой записывает результаты. После этого спортсмены меняются ролями. Часть исследований можно проводить группой (например, спортсмены одной группы исследуют пульс у спортсменов другой группы).

Желательно, чтобы каждый спортсмен, участвующий в таких исследованиях, предварительно изучил основные приемы проведения самоконтроля и заполнения дневника. При групповом самоконтроле можно не только более точно вести наблюдения, но и анализировать, толковать каждый полученный результат и сравнивать его со средними данными, а также сравнивать результаты между собой.

Для того чтобы проверить, какое воздействие оказывает на организм одно тренировочное занятие иди участие в соревнованиях, следует учитывать

четыре основных момента: а) показатели самоконтроля, полученные утром; б) показатели самоконтроля, полученные перед тренировкой; в) показатели самоконтроля, полученные тотчас после тренировки; г) показатели самоконтроля, полученные утром следующего дня. При этом желательно чтобы первая и четвертая записи были сделаны в одно и то же время, лучше всего до завтрака.

Данные, полученные утром до тренировки и на следующий день после тренировки соревнований, наиболее ценны, так как они позволяют выяснить, наступило ли восстановление организма человека и в какой степени. При нормальном ходе тренировочного процесса к утру следующего дня силы обычно полностью восстанавливаются, за исключением тех сравнительно редких случаев, когда тренировка или соревнование заканчивается поздно вечером ила ночью.

Если силы организма не восстановлены, а спортсмен приступил к очередной тренировке, то неблагоприятное воздействие такой тренировки (без предварительного достаточного отдыха) будет усугубляться. Длительное нарушение тренировочного режима может рано или поздно привести к хроническому переутомлению, к состоянию перетренированности.

Различные функции организма восстанавливаются по-разному: одни быстрее, другие медленнее. Поэтому при самоконтроле, проводимом непосредственно после спортивной нагрузки, нужно соблюдать определенную очередность в записи показателей. Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания восстанавливаются сравнительно быстро и учитывать их следует раньше других. Затем можно измерить жизненную емкость легких, мышечную силу и, наконец, вес тела.

Перед проведением самоконтроля необходимо пройти врачебный контроль (в начале сезона или перед усиленной тренировкой) и его результаты также внести в дневник.

В процессе тренировки надо периодически (каждый месяц) показывать дневник врачу и тренеру, которые сопоставят свои наблюдения с записями в дневнике и сделают выводы о ходе тренировки, занося их в дневник.

Сравнивая данные первых записей в дневнике с последующими, можно проследить, как влияют занятия спортом на здоровье, правильно ли они проводятся. В связи с этим план тренировки должен постоянно проверяться и уточняться.

Если тренировка построена правильно, если нагрузка соответствует состоянию здоровья, физическому развитию, степени тренированности, полу, возрасту, типу нервной системы и другим индивидуальным особенностям, то кривая спортивных достижений все время растет. При неправильной методике тренировки, неправильном тренировочном режиме эта кривая или неустойчива, или неуклонно падает.

Только при сопоставлении всех данных самоконтроля (полученных в результате добросовестного ведения дневника) со спортивными

достижениями самоконтроль может играть важную роль в укреплении здоровья, улучшении физического развития, повышении работоспособности и спортивного мастерства.

Иногда у человека нормальные взаимоотношения между центральной нервной системой и внутренними органами нарушаются, в результате чего появляются те или иные неприятные ощущения: плохое настроение и самочувствие, сердцебиение, одышка, головные боли, чувство усталости. Субъективные переживания могут быть сигналами нарушений в состоянии внутренних органов. Известный физиолог проф. Ухтомский считает, что «субъективные показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать».

Обычно врачи разделяют данные состояния организма человека на субъективные и объективные. Такое разделение является условным. Однако в целях удобства изложения данные самоконтроля мы также делим на субъективные и объективные.

Настроение. Большое значение для эффективности тренировочного процесса имеет хорошее, бодрое настроение спортсмена. Известны случаи, когда у спортсменов под влиянием гнетущего настроения ухудшалось физическое состояние: снижался вес, уменьшалась сила, выносливость, понижались уровень тренированности и спортивные результаты. У некоторых спортсменов это приводило к тому, что за короткий период времени они теряли многое из того, что приобрели в течение длительной и упорной тренировки.

Известно также, что занятия физической культурой и спортом, систематические тренировки и участие в соревнованиях улучшают настроение: к человеку приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Это привлекает к занятиям физической культурой и спортом миллионы советских людей, независимо от возраста, пола и профессии.

Учитывать влияние физических упражнений, тренировки, соревнований на настроение можно, придерживаясь следующих характеристик: настроение хорошее (жизнерадостное), настроение удовлетворительное (спокойное, ровное), настроение неудовлетворительное (подавленное).

Самочувствие. Деятельность сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных нормальных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают неприятных ощущений – в таких случаях говорят о нормальном самочувствии.

Самочувствие служит хорошим показателем влияния физических упражнений на организм.

У спортсменов плохое самочувствие иногда бывает при чрезмерно больших нагрузках в тренировочных занятиях или соревнованиях. Чем больше завышена нагрузка, чем больше она не соответствует индивидуальным особенностям спортсмена, состоянию его здоровья,

физическому развитию, уровню его тренированности, тем резче бывает выражено плохое самочувствие.

Отмечают самочувствие: хорошее (ощущение силы и бодрости), удовлетворительное (некоторая вялость, но нет резко выраженного упадка сил), неудовлетворительное (заметная слабость, угнетенное состояние).
Если плохое самочувствие наблюдается на протяжении длительного периода времени и одновременно с этим отмечаются другие неблагоприятные признаки состояния здоровья и, кроме того, снижаются спортивные результаты, то спортсмену необходимо обратиться к врачу.

Усталость и утомление. Занятия физическими упражнениями, гимнастикой, играми, спортом, туризмом и особенно соревнования требуют от участников большого физического и нервного напряжения, иногда на протяжении нескольких дней и даже нескольких месяцев. При таком нервно-физическом напряжении спортсмен, естественно, утомляется, работоспособность его снижается.

При всех прочих равных условиях, чем более выражено утомление, тем энергичнее протекают процессы восстановления сил. Поэтому, если спортсмен в процессе тренировочных занятий или состязаний щедро расходует свою энергию, то затем во время отдыха он восполняет ее с избытком.

Появление утомления в процессе тренировочных занятий и соревнований – явление естественное, закономерное, это физиологический процесс, нормально протекающий в организме здорового человека. Следовательно, такое утомление не только не вредно для здоровья спортсмена, но физиологически необходимо для него. Поэтому не следует бояться утомления – оно является средством тренировки, средством упражнений, средством повышения работоспособности, степени физической подготовленности и тренированности. Вот почему спортсмен правильно поступает, когда доводит себя до какой-то определенной степени утомления на тренировке, а не прекращает ее при появлении первых признаков усталости (небольшая одышка, учащенное сердцебиение, легкая испарина). Бороться с таким утомлением было бы неправильно. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в состояние переутомления, когда оно не исчезает на следующий день, к очередному занятию, когда оно начинает истощать нервную систему и для восстановления сил требует все больше и больше времени.

Если спортсмен не болен, не ослаблен болезнями, если он соблюдает правила гигиены и режим, то усталость, ощущаемая им после тренировочных занятий и соревнований, не может вызвать ничего другого, кроме приятного желания отдохнуть. В нашей спортивной практике мы обычно встречаемся с такими формами и степенью утомления, которые быстро проходят, после соответствующего отдыха и не только не вызывают в организме нарушений, но, как правило, способствуют расширению его функциональных

возможностей, повышению тренированности и росту спортивно-технических результатов. Это происходит благодаря слаженности в работе органов и систем организма.

Такая слаженность в работе организма достигается не вдруг, а постепенно, в процессе тренировки на протяжении длительных занятий. Вот почему хорошо тренированные спортсмены менее утомляются, менее чувствуют усталость, чем нетренированные или плохо тренированные новички в спорте после той же физической нагрузки.

Одним из главных затруднений для правильной оценки усталости является значительное влияние на самочувствие различных эмоций, могущих усиливать или, наоборот, подавлять, «маскировать» чувство усталости. Даже при самом сильном, предельном утомлении человек может почти совсем не чувствовать усталости, если он находится в веселом, радостном настроении или в возбужденном состоянии. Нередко приходится наблюдать, как, увлекшись какой-нибудь интересной игрой, дети, подростки, юноши, девушки и взрослые люди не замечают усталости. И, наоборот, чувство усталости резко ощущается под влиянием неудач, тяжелой обстановки в семье, на производстве, в спортивном коллективе. Вот почему при одном и том же объеме и интенсивности нервно-физических напряжений спортсмены-победители чувствуют усталость в меньшей степени, чем побежденные.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степени утомления		
небольшая	значительная	резкая (большая)	
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на рубашке, майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая по-ходка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений в ногах	Замедленное выполнение команды, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб нет	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления, головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние держится долго

Работоспособность. Наиболее характерным показателем состояния организма является работоспособность человека, т. е. способность организма, а также отдельных органов (сердца, легких) и их систем выполнять определенную, присущую им работу, функцию.

На работоспособность влияет много причин: общее состояние организма, состояние здоровья, возраст, настроение, степень физического развития, уровень общей физической подготовленности и тренированности, интенсивность и объем спортивной нагрузки, утомление от предшествующей производственной работы, быстрота восстановления сил.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями, соблюдение режима, отдыха, достаточный сон, полноценное питание, разумное закаливание солнцем, воздухом и водой, массаж – все это способствует повышению работоспособности. Малокровие, нарушение режима, недостаточный сон и неполноценное питание понижают работоспособность. Работоспособность спортсмена зависит от степени развития у него двигательных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, координации (ловкости) движений – и спортивных навыков. Она проявляется в интенсивности, продолжительности и количестве физической работы и измеряется этими показателями.

Спортивная тренировка способствует улучшению координации движений, автоматизации двигательных актов, совершенствованию регуляции всех функций в организме, экономизации энергетических процессов, расширению всех функциональных возможностей организма.

Экономизация – выработанная в результате тренировки способность выполнять стандартную физическую нагрузку с меньшей затратой энергии и большим коэффициентом полезного действия.

Вот почему основным средством повышения работоспособности является тренировка.

В результате систематической круглогодичной тренировки организм спортсмена способен быстро повысить свою работоспособность для выполнения любых спортивных напряжений, как в условиях тренировочных занятий, так и в условиях соревнований. Без методически правильной, систематической и длительной тренировки спортсмен не может добиться высокого уровня тренированности и высоких спортивных результатов.

Однако выдающиеся спортсмены достигли вершины спортивного мастерства еще и потому, что они, кроме длительной и регулярной тренировки, занимались также общей физической подготовкой и всесторонним физическим развитием. Поэтому естественно, что у начинающих спортсменов работоспособность явно ниже, чем у разрядников и мастеров спорта, что работоспособность спортсменов, как женщин, так и мужчин, отличается от работоспособности не занимающихся спортом. Работоспособность у спортсменов, имеющих различную специализацию, различна. Существует разница между работоспособностью тех, кто

тренируется на скорость, и работоспособностью тех, чья деятельность требует выносливости.

Индивидуальные исследования и самонаблюдения с определением степени работоспособности помогают спортсмену устанавливать изменения в состоянии тренированности. Работоспособность определяют, как по объему и интенсивности нагрузки, так и по ответным изменениям организма на выполненную мышечную работу. При помощи функциональных проб исследуют реакцию аппарата кровообращения на дозированную физическую нагрузку и по характеру получаемых данных судят о степени функциональной приспособляемости сердечно-сосудистой системы и уровне спортивной работоспособности.

Учеными давно доказано, что высокий уровень работоспособности спортсмена и его выдающиеся результаты достигаются не только благодаря отличному физическому развитию, овладению двигательными навыками, техникой и тактикой, но и благодаря расширению функциональных возможностей организма и приспособлению его к напряженной спортивной деятельности. И, наоборот, отсутствие или низкий уровень тренированности и спортивных результатов наблюдаются в тех случаях, когда в организме спортсмена или в отдельных его органах и системах эта приспособляемость снижена.

Уровень тренированности и работоспособности спортсмена зависит от согласованной деятельности всех органов и систем организма. Вот почему для правильной оценки состояния здоровья и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом, большое значение имеет всестороннее комплексное обследование. Во врачебно-спортивной практике среди других методов исследования ведущее место занимает функциональное исследование сердечно-сосудистой системы с применением сложной аппаратуры.

Простые методы функционального исследования также дают определенное представление о состоянии работоспособности натренированности человека, поэтому они и применяются в практике самоконтроля. В частности, определение работоспособности сердца при помощи функциональных проб дает довольно точные результаты и может быть с успехом использовано в самоконтроле.

В дневнике самоконтроля работоспособность отмечается как повышенная, обычная или пониженная. Если работоспособность понижается, важно найти и указать ее причины. При мышечной работе уровень работоспособности обычно периодически изменяется: в определенный момент он повышается, например, после разминки (результат врабатываемости), а затем постепенно понижается, что служит основным признаком утомления.

Иногда пониженная работоспособность наблюдается в течение очень короткого периода времени - на протяжении одного дня. Такое состояние называют недомоганием.

Недомогание может быть вызвано многими внешними и внутренними причинами, временно понижающими работоспособность даже хорошо тренированных спортсменов. Среди этих причин наиболее часты состояние при менструации или состояние нервозности, вызванное перенапряжением нервной системы или чрезмерной, срочной и ответственной работой, семейными неурядицами, излишним увлечением солнечными ваннами, купанием и плаванием, употреблением спиртных напитков. Каждый занимающийся должен своевременно распознавать причины понижения работоспособности и уровня тренированности и соответственно изменять режим и план тренировки, аккуратно записывая свои наблюдения в дневник самоконтроля.

Желание заниматься физическими упражнениями, тренироваться зависит от тех же причин, что и работоспособность, а также от стремления спортсмена к высоким спортивным достижениям, к победе на предстоящих соревнованиях. Желание тренироваться в значительной мере зависит от методики проведения занятий и педагогического мастерства преподавателя или тренера, от правильного распределения нагрузки, умелой дозировки, эмоциональной насыщенности занятий. Желание заниматься физическими упражнениями характерно для большинства любителей спорта, которым они приносят «мышечную радость», хорошее настроение, прилив сил и бодрость. Желание заниматься – очень важный показатель повышения жизнедеятельности организма и укрепления здоровья. Если такого желания нет, то это является одним из признаков переутомления, перенапряжения, перетренированности или недомогания.

В дневнике самоконтроля отмечают: «сильное желание», «занимался с энтузиазмом», «охотно пошел на тренировку», «не было желания», «заставил себя пойти на занятия», «отвращение к занятиям» («не могу видеть мяча», клюшки, лыж), к месту занятий («не могу видеть ковра», ринга, бассейна).

Сон. Восстановление сил и работоспособности организма после тренировочных занятий и соревнований имеет первостепенное значение. Наиболее эффективным средством отдыха является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов, всех клеток нервной системы. Чтобы отдых во время сна был полноценным, спортсмен должен спать в благоприятных условиях внешней среды. Быстрому засыпанию способствуют так называемые однообразные раздражители: темнота, тишина, монотонные звуки (например, тиканье часов, журчание воды). Последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до сна. Перед сном не следует курить, пить крепкий чай и кофе.

Спать рекомендуется без нательного белья, чтобы кожа подвергалась воздействию воздуха. Во время сна нельзя закрывать голову одеялом. Лежать нужно на правом боку и так, чтобы все части тела были расслаблены.

В период усиленной тренировки полезно спать днем после еды, так как это повышает работоспособность во второй половине дня. Послеобеденный

сон должен быть непродолжительным и вызывать чувство бодрости. Если после пробуждения возникает неприятное самочувствие, спать днем не следует.

Особенно необходим достаточно продолжительный и регулярный сон спортсменам, применяющим в тренировках повышенные нагрузки, а также выступающим в соревнованиях, связанных с большим нервным напряжением. Другими словами, чем тяжелее дневной труд и интенсивнее спортивная деятельность, тем полноценней должен быть ночной отдых – сон.

Ночной сон ничем нельзя заменить, но если спортсмену приходится работать ночью, то он должен хорошо отдохнуть днем. Недопустимо сразу после ночной смены идти на тренировку и тем более на соревнования.

Некоторые спортсмены задолго до выступлений испытывают нервное возбуждение, в результате чего сон у них нарушается.

Систематическое недосыпание, бессонница и другие нарушения сна могут быть причиной переутомления нервной системы, ее истощения, заболеваний организма, снижения общей и спортивной работоспособности, появления состояния переутомления и перетренированности. В таких случаях необходимо сообщить об этом тренеру и обратиться к врачу.

Аппетит. Чем больше физическая нагрузка, тем лучше должен спортсмен питаться, так как потери энергетических веществ (белков, жиров и углеводов) в организме тренирующегося человека увеличиваются.

Расходуя энергию, спортсмен теряет в весе. Обычно в начале тренировки вес уменьшается (понемногу «тает» накопленный жир и теряется вода, обусловливающие относительную полноту), одновременно с этим развивается аппетит. Постепенно, через 1-1,5 месяца, вес восстанавливается, а потом, в результате роста мышечной ткани, начинает увеличиваться. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях и болезнях и затем вновь восстанавливается.

У здорового человека, обычно, хороший аппетит. Но часто при неправильном тренировочном режиме, при излишней нагрузке, не соответствующей индивидуальным особенностям, при перетренированности спортсмен теряет аппетит, его перестает интересовать пища, ест он «через силу». Таким образом, на основании субъективного ощущения – аппетита – спортсмен может в какой-то мере судить о том, правильно или неправильно проводятся тренировочные занятия.

Каждому спортсмену известно, что хороший аппетит и правильное питание способствуют росту спортивных результатов. Поэтому спортсмен должен внимательно наблюдать за аппетитом и полноценно питаться.

Надо следить за состоянием аппетита еще и потому, что отсутствие аппетита часто является признаком болезни. В каждом конкретном случае этот вопрос может решить врач.

В дневнике самоконтроля аппетит оценивается как хороший (нормальный), удовлетворительный (непостоянный), плохой (отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенная жажда).

Боли в мышцах. В подготовительном периоде тренировки у спортсменов довольно часто появляются боли в мышцах. Обычно эти боли чувствуются в тех мышцах, которые раньше не вовлекались в напряженную работу. Боли появляются не во время тренировки, а после нее – в период отдыха, причем чаще всего в тех случаях, когда спортсмен долго не тренировался или данная тренировка оказалась для него непривычной. Например, после первых весенних тренировок у бегунов и футболистов болят икроножные мышцы и мышцы бедер.

Боли в мышцах, как правило, сопровождаются ощущением в них тугоподвижности, одеревенелости и могут беспокоить несколько дней.

У хорошо тренированных спортсменов, привыкших к значительным физическим напряжениям в течение большей части года, и особенно у тех, кто тренируется круглогодично, таких болей обычно не бывает.

Боли в мышцах не причиняют никакого вреда организму, но они могут лишить начинающего спортсмена удовольствия от тренировки и заставить его отказаться от дальнейших занятий. Разумеется, прекращать тренировки в таких случаях не следует. Наоборот, нужно продолжать занятия, но вначале несколько снизить нагрузку, а в дальнейшем постепенно повышать ее и одновременно увеличивать продолжительность занятий. После нескольких регулярных тренировок мышечная боль исчезает бесследно. Предупредить боли в мышцах можно массажем.