



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС к дополнительной общеразвивающей программе «БАСКЕТБОЛ»

Составитель приложения

Фетиев Энвер Решатович, педагог
дополнительного образования, **Бровина
Ольга Владимировна**, методист

Оглавление

1. Дополнительная общеразвивающая программа	2
2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся	2
2.1 Методические материалы в адрес педагога	2
2.2 Рекомендации в адрес учащихся и родителей.....	3
Памятка для тех, кто хотел бы отдать своего ребенка заниматься баскетболом	3
2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы.....	7
2.4. Аудиовизуальные материалы, электронно-образовательные ресурсы	14
3. Воспитательный компонент	14
3.4. Материалы по профориентации	15
3.4.1. Методические материалы по профориентации	15
3.4.2. Профессиограммы	16
3.4.3. Тест на профориентацию	17
4. Компонент результативности	21
4.1. Материалы о формах диагностики и аттестации	21
4.2. Оценочные материалы	22
4.3. Материалы по фиксации.....	24

1. Дополнительная общеразвивающая программа

Дополнительная общеразвивающая программа	БАСКЕТБОЛ
Автор (составитель) программы:	Фетиев Энвер Решатович, педагог дополнительного образования Павлий Наталья Анатольевна, методист
Направленность программы / направление (вид) деятельности	физкультурно-спортивная / баскетбол
Возраст детей, осваивающих программу	8-15 лет
Срок реализации программы	2 года

2. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся

2.1 Методические материалы в адрес педагога

Перечень эстафет, используемых для реализации программы «Баскетбол»

С мячом и без мяча

Построившись в колонны, ребята могут выполнять следующие задания.

1. Участники переносят и передают затем очередному игроку три баскетбольных мяча. Если по ходу переноски один или два мяча упали, их нужно поднять и продолжать эстафету.
2. Участники линейной или встречной эстафеты ведут (10—12 м) одновременно два мяча (левой и правой рукой).
3. Игроки поочередно бегут с мячом 8—12 метров до черты, от которой выполняют пять передач о стенку, затем возвращаются к своей команде. Следующий игрок повторяет упражнение.
4. В командах играющие стоят в трех шагах друг от друга (в кружках, которые очерчивают сами). Направляющий поочередно обходит змейкой всех игроков, а обратно к своему месту по прямой ведет мяч ударами о землю, передавая его затем второму номеру. Все смещаются на один кружок вперед, а прибежавший занимает последний освободившийся кружок.
5. Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки,
6. Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.
7. Игроки (мальчики) садятся на баскетбольный мяч и продвигаются вперед, подпрыгивая на мяче. Мяч держат двумя руками сбоку.

Эстафета с доставанием подвешенного мяча

Построение такое же, как в линейной эстафете, только играющие бегут к подвешенному мячу, в прыжке касаются его правой рукой, бегут дальше, оббегают стойку с правой стороны и на обратном пути касаются мяча левой рукой.

Эстафета с мячами

Для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд. В 6—7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего

возвращаются и встают в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Играющие могут бросать мяч стоя, - или сидя на стуле, или лежа, смотря по тому, как условились.

Эстафета с ведением мяча

Проводится, как и линейная эстафета. Мяч ведется: а) правой рукой; б) левой рукой.

Эстафета с бросками мяча после ведения

Играющие каждой команды после ведения мяча бросают его в корзину, затем передают мяч в свою колонну (с помощью ведения или передачи). Игрок, не попавший мячом в корзину, приносит своей команде штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее число штрафных очков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М. 1997.
3. Грасис, А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер, А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус, С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов, В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин, В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг, Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова, Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара. 2002.
12. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

2.2. Рекомендации в адрес учащихся и родителей

Памятка для тех, кто хотел бы отдать своего ребенка заниматься баскетболом

Баскетбол для детей уникален тем, что развивает их не только физически, но и умственно. Наряду с выносливостью, отличной координацией и ловкостью ребенок улучшает зрение и логическое мышление, а также учится решать нестандартные задачи.

Возраст

Баскетбол для детей — достаточно сложный вид спорта, требующий выносливости, хорошей координации, владения техникой игры и умения мыслить аналитически. Именно поэтому профессиональные тренеры рекомендуют отдавать ребенка на баскетбол не с самого раннего детства, а с 8-9 лет.

Этот возраст считается оптимальным, поскольку детский организм становится более крепким и подготовленным для серьезных нагрузок, улучшается координация, да и умственное развитие ребенка достигает необходимой отметки.

Со скольких лет идти в баскетбол?

При этом, если вы решили во что бы то ни стало отдать свое чадо в баскетбол, необязательно ждать наступления идеального возраста. В 3-4 года ребенка уже можно отдать в гимнастику или на акробатику, а в 5-6 — на плавание, теннис или боевые искусства.

Любой вид спорта развивает физическую выносливость, гибкость, скорость реакции, ум и в целом становится отличной подготовкой к будущей секции.

Также малыша можно отдать в подготовительную группу баскетбольной секции, где первые 1-2 года он будет не изучать игровые техники и комбинации, а овладевать умением держать мяч и развивать общую физическую подготовку.

Медицинские противопоказания

Баскетбол — достаточно сложный вид спорта, предполагающий комплексные нагрузки на весь организм, поэтому для детей существует ряд врачебных противопоказаний. Так, заниматься нельзя при:

- некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях;
- нестабильности шейных позвонков;
- плоскостопии;
- язвенной болезни желудка;
- астме;
- некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

При этом в ряде случаев баскетбол может быть наоборот полезен для здоровья. Он не только укрепляет организм в целом, но и улучшает периферийное зрение и дыхательную систему, благотворно влияет на иммунитет и помогает сбросить лишний вес.

В любом случае, прежде чем отдавать ребенка на баскетбол, обязательно проконсультируйтесь с врачом и проведите комплексное обследование.

Мальчики и девочки

Многие родители боятся отдавать в баскетбол девочек. Кому-то этот вид спорта кажется слишком травмоопасным, кому-то — грубым и мальчишеским, а кто-то не хочет, чтобы девочка выросла слишком высокой.

Отчасти эти опасения не беспочвенны: будучи контактным спортом, баскетбол предполагает и жесткие столкновения на площадке, и возможность получить травмы. Однако без них не обходится практически ни один вид спорта, а девочки и мальчики рискуют абсолютно одинаково. На рост же в первую очередь влияет не спорт, а генетика.

Куда важнее для плодотворных занятий баскетболом не пол ребенка, а его физические и психологические данные.

Каким же детям больше всего подходит баскетбол?

- Высоким и подвижным холерикам;
- Открытым и общительным непоседам;
- Любителям работать в команде;
- Обладателям хорошей координации и быстрой реакции.

А вот застенчивого интроверта или сосредоточенного на личных достижениях ребенка лучше отдать в индивидуальный спорт, где он сможет полностью раскрыть свой потенциал

Плюсы

Популярность баскетбола объясняется большим количеством плюсов этого вида спорта. Перечислим самые основные.

- **Крепкое здоровье.** Баскетбол развивает не только руки или ноги — он требует большой выносливости и действует на все группы мышц, укрепляя вместе с тем нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы маленького спортсмена.

Также баскетбол, как и любой спорт, снижает риск заболеваний: от сезонной простуды до серьезных болезней.

- **Социальные навыки.** Любой командный спорт помогает социализироваться, но именно в баскетболе обретают уверенность в себе высокие дети, особенно девочки, которые в обычном коллективе могут чувствовать себя белыми воронами. Кроме того, командная работа учит дисциплине, взаимопомощи, альтруизму и дарит чувство товарищества, которое необходимо любому ребенку.
- **Умственное развитие.** Стереотип об умственных способностях спортсменов уж точно не относится к баскетболу — здесь ребенка с малых лет учат быть тактиком, аналитиком и прогнозистом. Быстро среагировать на изменение ситуации, предсказать поведение противника, за считанные секунды придумать сложную тактическую комбинацию — такие умения пригодятся не только на игровой площадке.
- **Доступность.** Теоретически, чтобы научиться играть в баскетбол, нужны только мяч и кроссовки. Конечно, для профессионального уровня понадобятся регулярные занятия в секции и хороший тренер, но они не стоят заоблачных денег, а практиковаться ребенок может в любое время и совершенно бесплатно во дворе или в школьном спортивном зале, где точно есть хотя бы одно баскетбольное кольцо.
- **Эмоциональная разрядка.** Командные виды спорта хороши тем, что позволяют ребенку не только получить заряд адреналина и выпустить накопившуюся энергию, но и разделить сильные эмоции, будь то победа или поражение, со своей командой, чувствовать единение с другими людьми и развивать эмпатию.
- **Сильный характер.** Спортсмен, особенно профессионал, — это всегда человек с сильным характером и особой закалкой. А умение принимать поражения, добиваться целей и контролировать себя очень пригодятся ребенку в обычной жизни.

Минусы

У баскетбола для детей есть и свои недостатки. Их, впрочем, сравнительно немного.

- **Риск получить травму.** Самые уязвимые места баскетболистов — колени и плечи. Именно эти части тела травмируются чаще всего и, как правило, во время контакта с противником. Снизить риск травмы поможет хорошая экипировка, опытный тренер и регулярная правильная растяжка перед игрой.
- **Медицинские противопоказания.** К сожалению, не всем детям здоровье позволяет профессионально играть в баскетбол. Однако, если ваш ребенок попал в этот список, отчаиваться не нужно: обследуйтесь у спортивных врачей — возможно, малышу разрешат заниматься этим спортом на любительском уровне. Если же и такие нагрузки противопоказаны, придется выбрать более спокойную дисциплину: например плавание или конный спорт.
- **Команда на первом месте.** Этот недостаток можно назвать субъективным, ведь для одних детей очень важны личные достижения и внимание к их персоне, а другие предпочитают не выделяться и радуются возможности просто быть полезными команде. То же самое касается родителей: если вы крайне амбициозны в отношении своего ребенка, стоит заранее подготовиться к тому, что все внимание будет уделено не ему одному, а успехи команды важнее личных достижений.

Как выбрать секцию?

Спортивные успехи ребенка зависят не только от личных талантов, но и от хорошей секции. К счастью, для занятий баскетболом выбрать подходящую труда не составит — благодаря популярности этого вида спорта варианты найдутся даже в маленьких городах.

Выбирая секцию, учитывайте:

оснащение — для эффективных тренировок нужен не просто спортивный зал, а площадка соответствующего размера (28×15 м по стандартам Международной федерации баскетбола) и подходящее покрытие пола;

свои финансовые возможности — узнайте, предлагает ли секция бесплатную экипировку, как оплачиваются выездные мероприятия, есть ли платные дополнительные тренировки, если секция в целом бесплатная, и т.д.;

ожидания от занятий — если вы собираетесь вырастить чемпиона, обратите внимание на ДЮШС и СДЮШОР, а для занятий «для себя» подойдет любая районная секция;

отзывы родителей и личные впечатления от тренера — прежде чем отдавать малыша в секцию, поищите о ней отзывы в интернете, поспрашивайте знакомых и понаблюдайте за тренировкой лично;

мнение ребенка — если по каким-то причинам маленькому спортсмену категорически не нравится в секции или в другой занимаются его друзья, не игнорируйте эти пожелания, ведь от спорта ребенок должен получать в первую очередь удовольствие.

Подводим итог

Баскетбол — динамичный, захватывающий и всесторонне развивающий ребенка вид спорта. Занимаясь им, юный спортсмен не только улучшит физическую форму, но и научится работать в команде и креативно мыслить.

Баскетбол одинаково хорошо подходит и мальчикам, и девочкам, главное условие — ребенок должен любить движение и быть коммуникабельным. Начинать занятия лучше в возрасте 8-9 лет, а тренироваться ребенок сможет в любое время года и при любой погоде — в зале или прямо на улице.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. – М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин, В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов, А.Д. Малый, А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, 1989.

2.3. Материалы по осуществлению индивидуальных и групповых форм работы

НЕДЕЛЬНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ Разработчик: тренер-преподаватель Кононенко И.В.

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражн. в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> прыжки в длину x 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом.</p> <p><u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол.</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин.</p> <p>ОФП – подтягивание на высокой перекладине x 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами.</p> <p>СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках. Штрафной бросок.</p>
Пятница	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 3 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке(упор) по 7-10 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м.</p> <p><u>СФП:</u> Броски мяча с малой и средней дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 4x4.</p>
Воскресенье	<p>Задача: <u>Развитие техники передач мяча .Развитие силовой выносливости.</u></p> <p><u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин.</p> <p><u>ОФП:</u>СБУ-2 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода.</p> <p><u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол .</p>

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин.</p> <p>ОФП – подтягивание на высокой перекладине x 3 подхода,</p>

	<p>приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами.</p> <p>СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках.</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Развитие техники передач мяча. Развитие силовой выносливости.</u></p> <p><u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин.</p> <p><u>ОФП:</u>СБУ-2 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода.</p> <p><u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4.</p>
Пятница	<p>Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражнения в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> тройной прыжок x 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом.</p> <p><u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, в полуприсяде-правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол</p>
Воскресенье	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 2 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор) по 5-7 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м.</p> <p><u>СФП:</u> Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 3х3</p>

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча- правой, левой рукой, попеременно. Развитие скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражнения в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> тройной прыжок x 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом.</p> <p><u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, в полуприсяде-правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч. игра Б/бол</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Развитие техники передач мяча. Развитие силовой выносливости.</u></p> <p><u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин.</p> <p><u>ОФП:</u>СБУ-2 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода.</p> <p><u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4.</p>

Пятница	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 2 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор) по 5-7 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м.</p> <p><u>СФП:</u> Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 3х3</p>
Воскресенье	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин.</p> <p>ОФП – подтягивание на высокой перекладине х 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами.</p> <p>СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках.</p>

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин.</p> <p>ОФП – подтягивание на высокой перекладине х 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами.</p> <p>СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках.</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча- правой, левой рукой, попеременно. Развитие скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражнения в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> тройной прыжок х 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом.</p> <p><u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, в полуприсяде-правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол</p>
Пятница	<p>Задача: <u>Развитие техники передач мяча. Развитие силовой выносливости.</u></p> <p><u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин.</p> <p><u>ОФП:</u>СБУ-2 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода.</p> <p><u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4.</p>
	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 2 серии, отжимание в упоре лежа</p>

Воскресенье	<p>мяч в левой, правой руке (упор) по 5-7 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м.</p> <p><u>СФП:</u> Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 3х3</p>
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Развитие техники передач мяча. Развитие силовой выносливости.</u></p> <p><u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин.</p> <p><u>ОФП:</u>СБУ-2 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода.</p> <p><u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4.</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин.</p> <p>ОФП – подтягивание на высокой перекладине х 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами.</p> <p>СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках.</p>
Пятница	<p>Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча- правой, левой рукой, попеременно. Развитие скоростно-силовых качеств.</u></p> <p><u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражнения в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> тройной прыжок х 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом.</p> <p><u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, в полуприсяде-правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол</p>
Воскресенье	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u></p> <p><u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин.</p> <p><u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 2 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор) по 5-7 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м.</p> <p><u>СФП:</u> Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 3х3</p>

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Совершенствование техники передач мяча. Развитие выносливости.</u></p> <p><u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин.</p> <p><u>ОФП:</u> СБУ-2 серии, прыжковые упражнения, подтягивание на</p>

	<p>перекладине- 2 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, прыжки через препятствия -3 подхода. <u>СФП:</u> Передачи мяча в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол 4х4.</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Совершенствование броска в корзину.</u> <u>Средства:</u> Разминочный бег - 10 мин., ОРУ 10 мин. <u>ОФП:</u> Спец. Бегов. упражнения – 2 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке (упор) по 5-7 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м x 5 раз. <u>СФП:</u> Броски мяча с малой дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 3х3.</p>
Пятница	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u> <u>Средства:</u> Разминочный бег-15мин., ОРУ-10мин. ОФП – подтягивание на высокой перекладине x 3 подхода, упражнения на гимнастической стенке, отжимание в упоре лежа. СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках. Игра Б\б.</p>
Воскресенье	<p>Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.</u> <u>Средства:</u> Ходьба с ведением мяча, бег, упражнения в беге с мячами-15мин., ОРУ-10 мин. <u>ОФП:</u> Отжимание в упоре лежа с мячами, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом. <u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, в полуприсяде - правой, левой рукой, попеременно. Ведение с сопротивлением. Уч.игра Б/бол</p>

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	<p>Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u> <u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин. <u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 3 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке(упор) по 7-10 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м. <u>СФП:</u> Броски мяча с малой и средней дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 4х4.</p>
Четверг	<p>Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u> <u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин. ОФП – подтягивание на высокой перекладине x 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами. СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней</p>

	дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках. Штрафной бросок.
Пятница	Задача: <u>Развитие техники передач мяча .Развитие силовой выносливости.</u> <u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин. <u>ОФП:</u> СБУ-3 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода. <u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол .
Воскресенье	Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.</u> <u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражн. в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин. <u>ОФП:</u> прыжки в длину x 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом. <u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол.

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u> <u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин. ОФП – подтягивание на высокой перекладине x 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами. СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках. Штрафной бросок.
Четверг	Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u> <u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин. <u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 3 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке(упор) по 7-10 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м. <u>СФП:</u> Броски мяча с малой и средней дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 4x4.
Пятница	Задача: <u>Развитие техники передач мяча .Развитие силовой выносливости.</u> <u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин. <u>ОФП:</u> СБУ-3 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода. <u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол .
	Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча. Развитие скоростно-</u>

Воскресенье	<u>силовых качеств.</u> <u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражн. в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин. <u>ОФП:</u> прыжки в длину x 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом. <u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол.
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дни недели	Содержание тренировки
Понедельник	Задача: <u>Развитие скорости. Обучение броска в корзину.</u> <u>Средства:</u> Разминка 10 мин., ОРУ 10 мин. <u>ОФП:</u> Спец. Бегов. Упражнения – 3 серии, отжимание в упоре лежа мяч в левой, правой руке(упор) по 7-10 раз на каждую руку – 3 серии, прыжки через гимнастические скамейки, ускорения 20м. – 5 раз, старты из различных положений по 20м. <u>СФП:</u> Броски мяча с малой и средней дистанции, броски с различных точек, броски после ведения и двух шагов. Игра по упрощенным правилам 4x4.
Четверг	Задача: <u>Совершенствование бросков со средней и дальней дистанции. Развитие силы.</u> <u>Средства:</u> Разминочный бег-10мин., ОРУ-10мин. ОФП – подтягивание на высокой перекладине x 3 подхода, приседания на одной и двух ногах, отжимание в упоре с б/б мячами. СФП – броски на месте и в движении со средней и дальней дистанции, упражнения с б/б мячами у стены, броски с отскоком от щита, передачи в парах, тройках. Штрафной бросок.
Пятница	Задача: <u>Развитие элементов ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.</u> <u>Средства:</u> Ходьба с мячами, бег, упражн. в беге с мячами-10мин., ОРУ-10 мин. <u>ОФП:</u> прыжки в длину x 5 раз, выпрыгивания вверх-10раз, ускорения с мячом. <u>СФП:</u> Ведение мяча в основной стойке, правой, левой рукой, попеременно. Обводка препятствий. Уч.игра Б/бол.
Воскресенье	Задача: <u>Развитие техники передач мяча .Развитие силовой выносливости.</u> <u>Средства:</u> Бег-10мин, упражнения с б/большими мячами-10мин. <u>ОФП:</u> СБУ-3 серии, бег прыжками, подтягивание на перекладине- 3 подхода, упражнения на пресс на гимнастической стенке-3 подхода, наскоки- гимнастическая скамейка 20 раз-3 подхода. <u>СФП:</u> Передачи мяча на месте и в движении, передачи правой, левой рукой, передачи в кругу. Игра б/бол .

2.4. Аудиовизуальные материалы, электронно-образовательные ресурсы

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сеть творческих учителей: www.it-n.ru
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com – сеть творческих учителей
5. http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.
8. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
9. <http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

3. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоко нравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

Воспитательный потенциал программы «Баскетбол» в соответствии с ее физкультурно-спортивной направленностью связан с возможностью реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных навыков, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Занятия физкультурой и спортом отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом решаются следующие воспитательные задачи: осознание своих спортивных возможностей, взаимной и личной ответственности за успех команды, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях, мотивации здорового образа жизни.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы сотрудничества,

взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в спортивных мероприятиях на уровне учреждения, района, области: первенствах, спартакиадах, чемпионатах, соревнованиях, турнирах, спортивных марафонах, эстафетах, спортивных праздниках, массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в освоении базовых основ спортивной игры баскетбол большое значение имеет развитие у детей следующих качеств: высокой эмоциональной устойчивости, самообладания, целеустремленности, инициативности, мотивации, настойчивости и упорства в достижении успеха, трудолюбия, терпения.

Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

3.4. Материалы по профориентации

3.4.1. Методические материалы по профориентации

1. **Давыдкина, С.В.** Использование игр по профориентации на занятиях в дополнительном образовании [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-teme-ispolzovanie-igr-po-proforientacii-na-zanyatiyah-v-dopolnitelnom-obrazovanii-6644842.html> – (дата обращения 07.10.2024).
2. **Сизова, А.В.** Подборка психологических профориентационных тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2014/12/18/podborka-psikhologicheskikh-proforientatsionnykh>. – (дата обращения 07.10.2024).
3. **Соломина, Л.Ю.** Проектная деятельность обучающихся по профориентационной тематике как технология педагогического сопровождения процессов их профессионального самоопределения: методические рекомендации для педагогов дополнительного образования тестов [Электронный ресурс]: Образовательная социальная сеть nsportal // Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/15/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov> – (дата обращения 07.10.2024).
4. **Шамсутдинова, Д.Р.** Организация профориентационной работы в УДОД: методические рекомендации [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-organizaciya-proforientacionnoj-raboty-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-7005087.html> – (дата обращения 07.10.2024).

**Обобщенная профессиограмма
тренера по виду спорта
(родственные профессии: учитель физической культуры, инструктор физической культуры, организатор спортивно-массовых мероприятий)**

Возраст: от 22 лет.

Пол: мужчины и женщины.

Сфера деятельности и вид труда: сфера спорта и физической культуры.

Предмет и цели труда: подготовка спортсменов, обеспечение совершенствования подготовки их в избранном виде спорта.

Типы основных орудий труда: спортивный инвентарь, спортивные сооружения, программа тренировочных занятий.

Важнейшие производительные операции: отбор спортсменов наиболее способных к определенному виду спорта и совершенствование их в этом виде спорта.

Виды трудностей, ошибок по вине работающего: неправильное планирование деятельности спортсмена и контроль процесса тренировки, при необходимости исправляет ошибки и корректирует действия учеников.

Преобладающие типы деятельности: преобладает умственный труд с физическим.

Формы организации труда и социальные связи: индивидуальная работа, иногда в коллективе с разделением специфики труда.

Санитарно-гигиенические условия:

а) микроклиматические условия: поддержание нормального климата на рабочем месте постоянно;

б) режим и ритм работы: рабочий день ненормированный, в зависимости от уровня спортсмена (начальный уровень 2-3 часа в день, высокий уровень – тренировки проводятся дважды в день, 3- 5 часов каждая, практически без выходных, больше половины времени может проходить в разъездах командировки на спортивные сборы, соревнования);

в) основные виды профвредностей: переутомление, высокая нагрузка на организм;

г) травматизм: болезнь, травма;

д) профзаболевания: спортивные травмы и сопутствующие заболевания;

е) мероприятия по охране труда: повышение мер безопасности на рабочем месте, аптечка для оказания доврачебной помощи;

ж) медицинские противопоказания: психологические отклонения, наркотическая и алкоголическая зависимость.

Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности:

а) сезонные процессы и перцептивные действия: связь с объектом труда прямая, объем получаемой информации высокий, поступает в основном в виде зрительных, осязательных и слуховых сигналов;

б) нагрузка зрительного анализатора: постоянная, поле зрения расширенное, работа в разных лимитах времени;

в) нагрузка слухового анализатора: постоянная – восприятие и различие определенных звуков и сигналов;

г) особенности загрузки других анализаторов: без особенностей; д) умственная деятельность: постоянная – анализ действий

спортсмена, подбор средств и методов тренировки;

е) моторные действия: в основном задействованы крупные группы мышцы туловища, а также верхних и нижних конечностей.

Характеристика движений: в моторных действиях преобладает работа мышц рук и ног, спины.

Управление вниманием: постоянное сосредоточение и концентрация внимания на объекте тренировочных воздействий.

Качества личности, способствующие успеху в работе: целеустремленность, трудолюбие, терпение, усердие, настойчивость, дисциплинированность, стремление преодолевать неудачи, упорство, уверенность в себе, волевые качества(целенаправленность, дисциплинированность), инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание; критичность, глубина, гибкость, быстрота ума и его творческий характер.

Профессионально важные качества:

Психические: способность к волевому саморегулированию; долгосрочная и оперативная память; внимание (непроизвольное, произвольное); функции внимания: (целенаправленность избирательность); активность; образное и логическое мышление; высокая психическая и эмоциональная устойчивость; высокий уровень развития моторной памяти; объем, распределение, переключение, концентрация и устойчивость внимания.

Физические: высокая работоспособность; статическая выносливость мышц спины; ловкость и координация движений рук и пальцев рук; быстрота двигательных реакций, общая ловкость, общая и специальная выносливость, гибкость (предельная подвижность отдельных суставов), развитая моторика ног и рук, сила для данного вида спорта.

3.4.3. Тест на профориентацию

«Определение профессионального типа личности Дж. Голланда»

Инструкция для испытуемого: В каждой паре профессий постарайтесь отдать предпочтение одной из них. Например, если в первой паре вы предпочитаете работу конструктора, напишите на своем листочке рядом с цифрой 1 букву «И». То же самое следует проделать со всеми остальными парами профессий.

1Р Инженер-технолог	1И Конструктор
2Р Вязальщица	2С санитарный врач
3Р Повар	3К Наборщик
4Р Фотограф	4П Заведующий магазином
5Р Чертёжник	5А Дизайнер
6И Философ	6С Психиатр
7И Учёный-химик	7К Бухгалтер
8И Редактор научного журнала	8П Адвокат
9И Лингвист	9А Переводчик художественной литературы
10С Педиатр	10К Статистик (в театре)

11С Завуч по внеклассной работе	11П представитель профсоюзного комитета
12С Спортивный врач	12А Фельетонист
13К Нотариус	13П Снабженец
14К Перфораторщик	14А Карикатурист
15П Политический деятель	15А Писатель
16Р Садовник	16И Метеоролог
17Р Водитель трамвая	17С Фельдшер
18Р Инженер-электронщик	18К Секретарь-машинистка
19Р Телеоператор	19П Режиссер
20Р Маляр	20А Художник по металлу
21И Биолог	21С Главный врач
22И Гидролог	22К Ревизор (налоговый инспектор)
23И Зоолог	23П Главный зоотехник
24И Математик	24А Архитектор
25С Работник детской комнаты милиции	25К Счетовод
26С Учитель	26П Командир отряда
27С Воспитатель	27А Художник по керамике
28К Экономист	28П Заведующий отделом
29К Корректор	29А Критик
30П Заведующий хозяйством	30А Дирижер
31Р Радиооператор	31И Специалист по ядерной физике
32Р Наладчик	32К Монтажник
33Р Агроном-семеновод	33П Председатель кооператива
34Р Закройщик	34А Декоратор
35И Научный работник музея	35С Консультант
36И Археолог	36П Эксперт
37И Ученый	37А Актер
38С Логопед	38К Стенографист

39С Врач

39П Дипломат

40С Психолог

40А Поэт

41К Главный бухгалтер

41П Директор

Обработка и интерпретация результатов: Подсчитайте число одинаковых букв, выбранных в каждой паре. Запишите соответствующие буквам цифры по следующей схеме, например:

Р	И	С	К	П	А
1	7	6	5	2	12

Буквы обозначают:

Р - реалистичный тип,

И – интеллектуальный тип,

С – социальный тип,

К – конвенциальный (офисный) тип,

П – предприимчивый тип,

А – артистический тип

Далее выбираются буквы, по которым набраны наибольшие баллы (первые два типа).

Описание профессиональных типов личности (методика Дж. Голланда).

Реалистичный тип. Выбирает из физического и социального окружения цели, ценности и задачи, которые являются для него объективными. Он занимается конкретными делами, ценностями и их использованием: вещами, инструментами, животными и машинами. Он избегает занятий, требующих абстрактного мышления, социальных отношений. Это мужской тип, асоциальный, эмоционально стабильный, конкретный, ориентированный на настоящее. Он предпочитает роли участника или члена коллектива, избегает руководящих ролей. Отдает предпочтение занятиям, требующим моторных навыков, физической ловкости, конкретности. Этому типу больше присущи математические, нежели вербальные, способности. Психомоторные навыки преобладают над арифметическими и вербальными способностями. Он добивается успеха в основном в области техники и спорта. Представители этого типа имеют простой взгляд на жизнь. При принятии решений зависят от других. Ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами).

Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном, садовник, шофер и т.д.

Интеллектуальный тип. Занимается решением проблем окружающей среды, скорее с помощью идей, слов и символов, чем посредством физических и социальных навыков. Он способен достичь результатов, как в вербальной, так и в математической области деятельности. Интеллектуал оригинален, выигрывает награды, призы, завоевывает признание за творческие достижения в науке, его интеллектуальность является частичной компенсацией отсутствующих социальных и моторных навыков. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Он хорошо приспособляется, независим, самостоятелен, несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален, критичен, любознателен, обладает способностью познания и воображения.

Предпочитает научные профессии: ботаник, астроном, математик, физик, ученый.

Социальный тип. Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют ему установить контакт с окружающей средой. Он использует свои навыки для тренировки, обучения других людей, для изменения их поведения. Этот тип обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. В качестве черт его характера выступают склонность воспитывать, гуманность, женственность, психологическая настроенность. Социальный тип заинтересован в благополучии зависящих от него людей. При решении проблемных вопросов опирается больше на эмоции и чувства, умение общаться, чем на интеллектуальные ресурсы. Для этого типа представляют ценность социальные и этические проблемы и занятия. Социальный тип избегает «мужских» ролей, требующих моторных навыков, занятий с механизмами. У него высокие вербальные, но низкие математические способности. Он имеет хорошую приспособительную способность. Представитель данного типа активен, старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем, но часто зависим от мнения группы людей. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи). Такие люди добиваются успехов и завоевывают признание в области общения, управления, искусства, занимаясь лечением, преподаванием, воспитанием и другими подобными видами деятельности.

Рекомендуются профессии: врач, учитель, психолог, консультант, воспитатель и другие.

Конвенциальный тип. Выбирает из социального и физического окружения такие цели и задачи, ценности, которые установлены обычаем и обществом. В соответствии с этим его подход к проблемам стереотипный, практический и корректный. Он в некоторой мере непреклонен, консервативен и непоколебим. Предпочитаемые им занятия носят пассивный характер. Ему не нравятся специальности, требующие оригинальности и спонтанного выступления. «Конвенциал» обладает больше математическими, чем вербальными способностями. Он неважный оратор и руководитель, трудно приспособляется. В решениях зависит от других людей, имеет простой взгляд на жизнь. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, не любит смену деятельности. Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности.

Отдает предпочтение профессиям, требующим четко структурированной деятельности, где ясно, что правильно, а что не правильно: машинопись, бухгалтерия, экономика.

Предприимчивый тип. Избирает цели, ценности и задачи, позволяющие проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, приключенчество. Он убедителен, ценит себя, самоуверен, оригинально агрессивен. У этой личности большая потребность в признании. Для этого типа характерна очень обширная сфера деятельности. Для него неприемлемы ограничивающие, асоциальные, ручные занятия, а также занятия, требующие усидчивости и большой концентрации. Наибольших достижений добивается в спорте и в области управления. Зависим от других. Самоутвердиться ему позволяет агрессивность, избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями.

Предпочитает «мужские», волевые, руководящие роли, где он может удовлетворить свои потребности в доминировании и признании. Рекомендуются профессии: заведующий, директор, телерепортер, артист, журналист и другие.

Артистический тип. При общении с окружающими опирается на свои чувства и эмоции, интуицию и воображение для создания художественных образов и продуктов. Решение проблем осуществляется им в зависимости от своего воображения и от вкуса. Он верит в свои субъективные впечатления и фантазию при решении и истолковании возникающих проблем. Его характеризует сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость решений, погруженность в свой внутренний мир и оригинальность. Он очень высоко ставит эстетические ценности. Стремится быть независимым творческим художником, обычно становится учителем своего вида искусства. Ему не нравятся «мужские» занятия, такие, как спорт, ремонт машин. Основные его достижения – в области искусства. Это самый оригинальный тип. Оригинальность проявляется в первую очередь в творчестве. У артистического типа высоко развиты моторные и вербальные способности.

Он имеет исключительно хорошие способности восприятия и моторики, которые приводят к крупным успехам в искусстве. «Артист» выражается средствами искусства, компенсирующими его отчуждение от окружающих; развивая и выражая художественное дарование, он обеспечивает себе уважение и признание. Он избегает многочисленных межличностных отношений и отстраняется от людей. Это идет артисту на пользу, поскольку для творчества необходимо освободиться от конвенциональных обычаев, надо быть свободным и свободно мыслить. У него имеется высокий жизненный идеал, усвоенный уже в молодости, - стремление к выделению самого себя.

«Артист» предпочитает занятия, которые носят творческий характер: музыку, рисование, литературное творчество, фотографию.

4. Компонент результативности

4.1. Материалы о формах диагностики и аттестации

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Опрос о данном виде спорта	Перечень вопросов
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Тестирование по технической и физической подготовке.	Тесты по технической и физической подготовке.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня физической подготовки учащихся, текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы, итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах:

турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

Итоговый контроль по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в турнире.

4.2. Оценочные материалы

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4 и выше	3	2	1	0
2	Отжимание от пола (количество раз)	10 и выше	8	6	4	2 и ниже
3	Бег 30 м/сек.	5,4	6,5	7,1	7,3	7,4 и хуже
4	Бег 1000 м/мин.	Без учета времени				
5	Поднимание туловища (количество раз)	32 и выше	28	22	18	15-17

предварительный контроль -8 б.

промежуточный контроль -12 б.

итоговый контроль -16 б

Техническая подготовка

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	6	5	25	14

4	4	3	30	12
3	3	2	35	10

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

- 5- высокий,
- 4-оптимальный,
- 3-достаточный

Штрафные броски. Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции. Выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

Передачи мяча в стену на скорость. Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
2. Сколько таймов в одном матче?
3. Какие бывают броски?
4. Какими бывают передачи?
5. В каком году образовался баскетбол?
6. Сколько длится матч?
7. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
8. Признаки переутомления?
9. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
10. Спортивная одежда баскетболиста?
11. Основные правила в баскетболе?
12. Что такое стандартное положение?
13. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
14. Для чего нужен дневник самоконтроля?
15. Первая помощь при вывихе?
16. Из чего состоит баскетбольный матч?
17. Какие дополнительные правила используются в игре?
18. От чего зависит выбор тактики в игре?
19. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.
20. Первая помощь при ушибе?
21. Основные средства закаливания организма?
22. Основные правила режима дня?
23. Что относится к личной гигиене?

4.3. Материалы по фиксации

Зачетная ведомость промежуточной / итоговой аттестации дополнительной общеразвивающей программы «БАСКЕТБОЛ»

ФИО педагога

Год обучения

Группа

Форма аттестации: тестирование физических и технических качеств

№ п/п	ФИ ребенка	Теоретическое знание	Практический навык (физические качества)	Практический навык (техническая подготовка)	Личностные качества	Сумма баллов	Средний балл
1.	<i>Иванов Петя</i>	2	3	2	3	10	2,5
2.	...						2,5
3.	...						3
4.	...						2,7
5.	...						2,3
	Сумма	15	14,8	14,5	14		13,1
	Итого: Сумма / кол-во человек = балл результативности	3	2,9	2,9	2,8		2,62

Анализ результативности реализации ДОП

Педагог определяет степень освоенности программы по показателям (2,4-3 балла – высокий общий уровень; 1,5–2,3 – средний общий уровень; ниже 1,5 – низкий общий уровень) Анализ причины низких показателей, решение по совершенствованию образовательного процесса.