**1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной программой спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей и подростков 12 – 18 лет.

Баскетбол - популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия баскетболом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития обучающихся, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

**Актуальность программы**

Актуальность программы «Баскетбол» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) - по результатам опроса, проведенного на портале учреждения МБОУ ДО Тогучинского района "Тогучинская спортивная школа», социально – образовательным заказом муниципалитета, имеющимся спортивным объектом, оснащенным спортивным залом, профессиональным оборудованием и инвентарем.

**Отличительные особенности программы, новизна**

Отличительная особенность данной программы «Баскетбол» заключается в том, что она предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, методов и средств, особый режим реализации.

Новизной программы является подготовка юных спортсменов, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, получение спортивных разрядов, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профориентации. В процессе обучения осуществляется отбор одарённых детей к их дальнейшему поступлению в профильные образовательные учреждения.

**Целевая аудитория (адресат программы)**

Программа рассчитана на обучающихся возраста 12-18 лет. В этом возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса учитываются: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В подростковом периоде происходит переход от детства к взрослости и составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели,**  **физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Рост** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |
| **Мышечная сила** | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |
| **Скоростно-силовые качества** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |
| **Сила** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |
| **Аэробные возможности** |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |
| **Анаэробные возможности** |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |
| **Координационные способности** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |

**Объем и срок освоения программы**

*Объем программы* -2668 часов**.**

УТ-1 - 460 часов;

УТ-2 - 460 часов;

УТ-3- 552 часа;

УТ-4- 644 часа;

УТ-5 - 552 часа.

**Срок обучения** по программе – 5 лет.

Ф**орма обучения** - очная.

**Язык программы** – русский.

**Уровень программы** – углублённый.

**Особенности организации образовательного процесса**

*Форма реализации* образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 5 лет обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

На данном этапе группа первого года обучения комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Условия формирования групп: разновозрастные; перевод в последующие группы осуществляется на основании результатов тестирования контрольно-переводных испытаний. Количественный состав от 10 до 12 человек.

**Режим занятий**

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных особенностей допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2)**.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Кол-во часов в неделю | Объём учебных часов за год | Периодичность занятий в неделю | Продолжительность занятий в неделю в академических часах |
| 1 | Первый | 10 | 460 | 2 раза | 2 часа |
| 2 раза | 3 часа |
| 2 | Второй | 10 | 460 | 2 раза | 2 часа |
| 2 раза | 3 часа |
| 3 | Третий | 12 | 552 | 4 раза | 3 часа |
| 4 | Четвёр  тый | 14 | 644 | 4 раза | 3 часа |
| 1 раз | 2 часа |
| 5 | Пятый | 12 | 552 | 4 раза | 3 часа |

Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Перерыв между занятиями - 15 минут.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** –совершенствовать физическую подготовленность обучающихся посредством игры в баскетбол.

**Задачи на первый учебный год:**

**Личностные:**

* развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
* развивать скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* способствовать умению проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
* развивать физические качества, характерные для занятия баскетболом посредством расширения функциональных возможностей организма;
* приобщать обучающихся к соревновательной деятельности.

**Предметные:**

* повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
* усовершенствовать специальную физическую подготовленность.

**Задачи на второй учебный год:**

**Личностные:**

* воспитывать у обучающихся нравственные качества, целеустремленность и волю, дисциплинированность.

**Метапредметные:**

* воспитывать способность проявлять инициативу;
* прививать способность нести ответственность за свои решения.

**Предметные:**

* сформировать владение всеми приёмами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков;
* сформировать индивидуальные тактические действия.

**Задачи на третий учебный год:**

**Личностные:**

* воспитывать у обучающихся уважение к старшим.

**Метапредметные:**

* развивать умение готовиться и участвовать в соревнованиях;
* формировать умение договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

**Предметные:**

* сформировать основы тактики соревновательных действий.

**Задачи на четвёртый учебный год:**

**Личностные:**

* развивать скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* прививать способность принимать решение в конкретных условиях;
* формировать умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе влияние вводимых изменений.

**Предметные:**

* повысить общую физическую и специальную подготовленность обучающихся до уровня спортивного совершенствования;
* способствовать достижению высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

**Задачи на пятый учебный год:**

**Личностные:**

* развивать умение управлять эмоциями;
* совершенствовать навыки культуры поведения в обществе.

**Метапредметные:**

* прививать способность работать в условиях стресса;

**Предметные:**

* сформировать практические навыки для перехода на уровень спортивного мастерства;
* повышать уровень стабильности при выполнении действий в сложной соревновательной обстановке.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план**

**На первый год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | - | 14 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 120 | 120 | Тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 120 | 120 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | - | 76 | 76 | Тестирование |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 70 | 70 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 50 | 50 | Наблюдение |
| 7 | Тестирование и контроль | - | 10 | 10 | Промежуточная,тестирование |
| 8 | Общее количество часов | 14 | 446 | 460 |  |

**На второй год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 | - | 14 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 92 | 92 | Тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 72 | 72 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | - | 100 | 100 | Тестирование |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 96 | 96 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 80 | 80 | Наблюдение |
| 7 | Тестирование и контроль | - | 6 | 6 | Промежуточная,тестирование |
| 8 | Общее количество часов | 14 | 446 | 460 |  |

**На третий год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | - | 16 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 112 | 112 | Тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 92 | 92 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | - | 120 | 120 | Тестирование |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 116 | 116 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 90 | 90 | Наблюдение |
| 7 | Тестирование и контроль | - | 6 | 6 | Промежуточная,тестирование |
| 8 | Общее количество часов | 16 | 536 | 552 |  |

**На четвёртый год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | - | 16 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 180 | 180 | Тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 164 | 164 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | - | 134 | 134 | Тестирование |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 128 | 128 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 16 | 16 | Наблюдение |
| 7 | Тестирование и контроль | - | 6 | 6 | Промежуточная,тестирование |
| 8 | Общее количество часов | 16 | 628 | 644 |  |

**На пятый год:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | - | 16 | Беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 100 | 100 | Тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 92 | 92 | Наблюдение |
| 4 | Техническая подготовка | - | 120 | 120 | Тестирование |
| 5 | Тактическая подготовка | - | 110 | 110 | Наблюдение |
| 6 | Интегральная подготовка | - | 80 | 80 | Наблюдение |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 24 | 24 | Наблюдение |
| 8 | Тестирование и контроль | - | 10 | 10 | Промежуточная,тестирование |
| 9 | Общее количество часов | 16 | 536 | 552 |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел № 1 Теоретическая подготовка**

*Теория*

***Физическая культура и спорт в России***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

***Состояние и развитие баскетбола в России***

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

***Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Влияние физических упражнений на организм спортсмена***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

***Планирование и контроль спортивной подготовки***

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

***Физические способности и физическая подготовка***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Раздел № 2 Общая физическая подготовка**

*Практика*

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

***Упражнения для рук и плечевого пояса*.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног*.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

***Упражнения для всех групп мышц*.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

***Упражнения для развития силы.*** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

***Упражнения для развития быстроты*.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

***Упражнения для развития гибкости*.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

***Упражнения типа «полоса препятствий*»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

***Упражнения для развития общей выносливости.*** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

***Подвижные игры.***

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси–Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

**Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

*Практика*

***Специально-подготовительные упражнения***

***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

***Упражнения для развития игровой ловкости*.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

***Упражнения для развития специальной выносливости*.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Раздел № 4 Техническая подготовка**

***Основы техники игры и техническая подготовка****.*

*Практика*

Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

-прочное освоение технических элементов баскетбола;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности;

- соревновательные и специальные упражнения. Тестирование.

**Раздел № 5 Тактическая подготовка**

*Практика*

###### *Задачи тактической подготовки:*

* овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
* овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
* формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
* развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
* изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
* изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

**Раздел № 6 Интегральная подготовка**

*Практика*

Включает в себя учебно – тренировочные игры и соревнования различного уровня.

**Раздел № 7 Инструкторская и судейская практика**

*Практика*

Правила игры в баскетбол. Судейская практика. Навыки ведения судейства во время учебно-тренировочного процесса и во время соревнований.

Проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче.

**Раздел № 8 Тестирование и контроль**

*Практик*а

Промежуточная аттестация - конторольно – переводные испытания.

в виде тестирования.

**1.4 Планируемые результаты обучения**

**По окончании первого года обучения у обучающихся будут развиты качества:**

**Личностные:**

* будут развиваться навыки регулирования психического состояния;
* будет развиваться скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* обучающиеся будут учиться проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения;
* будут развиваться физические качества, характерные для занятия баскетболом посредством расширения функциональных возможностей организма.
* обучающиеся будут приобщаться к соревновательной деятельности.

**Предметные:**

* будет повышена общая физическая подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
* будет усовершенствована специальная физическая подготовленность.

**По окончании второго года обучения:**

**Личностные:**

* будут воспитываться нравственные качества, целеустремленность и воля, дисциплинированность.

**Метапредметные:**

* будет воспитываться способность проявлять инициативу;
* будет прививаться способность нести ответственность за свои решения.

**Предметные:**

* будет сформировано владение всеми приёмами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков;
* будут сформированы индивидуальные тактические действия.

**По окончании третьего года обучения:**

**Личностные:**

* будет воспитано чувство уважения к старшим.

**Метапредметные:**

* будет развиваться умение готовиться и участвовать в соревнованиях;
* будет формироваться умение договариваться, в том числе конструктивно решать конфликты.

**Предметные:**

* будут сформированы основы тактики соревновательных действий.

**По окончании четвёртого года обучения:**

**Личностные:**

* будет развиваться скорость принятия решений.

**Метапредметные:**

* будет прививаться способность принимать решение в конкретных условиях;
* будет формироваться умение предвидеть возможные последствия своих решений, в том числе - влияние вводимых изменений.

**Предметные:**

* будет повышена общая физическая и специальная подготовленность обучающихся до уровня спортивного совершенствования;
* будет достигнута высокая техническая и тактическая подготовленность на основе индивидуализации мастерства.

**По окончании пятого года обучения:**

**Личностные:**

* будет развиваться умение управлять эмоциями;
* будут совершенствоваться навыки культуры поведения в обществе.

**Метапредметные:**

* будет прививаться способность работать в условиях стресса.

**Предметные:**

* будут сформированы практические навыки для перехода на уровень спортивного мастерства;
* будет повышен уровень стабильности при выполнении действий в сложной соревновательной обстановке.

**II. Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный план-график (общий)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Кол-во часов в неделю | Количество  учебных недель | Кол-во учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 | Первый | 10 | 46 | 184 | 460 | 2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза по 3 часа |
| 2 | Второй | 10 | 46 | 184 | 460 | 2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза по 3 часа |
| 3 | Третий | 12 | 46 | 184 | 552 | 4 раза в неделю по 3 часа |
| 4 | Четвёртый | 14 | 46 | 230 | 664 | 4 раза в неделю по 3 часа и 1 день 2 часа |
| 5 | Пятый | 12 | 46 | 184 | 552 | 4 раза в неделю по 3 часа |

Календарный учебный график размещён в **Приложении 1** дополнительной

общеобразовательной программы спортивной подготовки «Баскетбол».

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально техническое обеспечение**

Наличие учебных помещений в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (игровой зал спортивного комплекса «Победа»), в СК «Атлант» п. Горный (игровой зал), соответствующих СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| **Сведения о помещениях** | | | |
| 1 | Игровой зал СК «Победа», площадь 760 м2.. | зал | 1 |
| 2 | Стадион «Динамо» «Тогучинская спортивная школа» | стадион | 1 |
| 3 | Игровой зал СК «Атлант», площадь 540 м2. | зал | 1 |
| **Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий** | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | шт. | 30 |
| 3 | Доска тактическая | шт. | 1 |
| 4 | Свисток | шт. | 4 |
| 5 | Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 10 |
| 6 | Секундомер | шт. | 4 |
| 7 | Стойки для обводки | шт. | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | шт. | 30 |
| 9 | Стойка для мячей | шт. | 2 |
| 10 | Мяч волейбольный | шт. | 2 |
| 11 | Мяч теннисный | шт. | 10 |
| 12 | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 13 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 4 |
| 14 | Скакалки | шт. | 24 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | шт. | 4 |
| 16 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 17 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| **Перечень технических средств обучения** | | | |
| 1 | Ноутбук | штук | 1 |
| 2 | Проектор | штук | 1 |
| 3 | Колонки | штук | 1 |
| **Требования к специальной одежде обучающихся (на 1 чел).** | | | |
| 1 | Футболка спортивная | штук | 2 |
| 2 | Шорты спортивные | штук | 2 |
| 3 | Обувь спортивная | пара | 2 |

**Информационное обеспечение**

**Электронные образовательные ресурсы**

1. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка". – URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 23.01.2025). – Текст : электронный.
2. ВФСК «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. - URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 23.01.2025). – Текст : электронный.
3. Российская Федерации баскетбола: официальный сайт .- URL: (<https://russiabasket.ru/>) (дата обращения 28.01.2025). – Текст: электронный

**Кадровое обеспечение**

Программу реализуют тренеры-преподаватели:

**Формы аттестации**

Локальными актами МБОУ Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

* Текущий контроль в начале учебного года (сентябрь, ОФП), тестирование.
* Промежуточная, тестирование (февраль, ОФП и техническая подготовка).
* Промежуточная по итогам программы (июнь, контрольные испытания по ОФП и СФП)

Оценка исполнения обучающимися изученных упражнений, движений, комбинаций проходит в форме контрольных испытаний, опроса и мониторинга возможностей, наблюдение. Потенциал воспитанников реализуется и отслеживается на школьных, районных и межрайонных соревнованиях.

**Оценочные материалы**

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», согласно утвержденному графику. Контрольно-переводные нормативные требования по годам обучения и система оценивания выполнения нормативов для перевода из группы в группу представлены **в Приложении 2** данной программы.

После тестирования тренер - преподаватель определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер - преподаватель включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

***Личностные и метапредметные*** достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием. Пакет диагностических методик прилагается к данной программе. **Приложение 3.**

**Характеристика оценочных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Планируемые результаты | Критерии оценивания | Виды контроля/ промежуточной аттестации | Диагностический инструментарий |
| Личностные результаты | Будут развиваться навыки регулирования психического состояния | Поведение во время тренировочного процесса | Наблюдение | Методика «Градусник»  **Приложение 3 п.1** |
| Будет развиваться скорость принятия решений | Отношение к тренировочному процессу. | Тестирование, наблюдение | Тест «Скорость принятия решений»  **Приложение 3 п.2** |
| 1. Будут воспитываться нравственные качества, целеустремленность и воля, дисциплинированность | Отношения со сверстниками, взрослыми | Опрос, наблюдение, анкетирование | Методика «Самоанализ личности»  **Приложение 3 п.3** |
| Будет воспитываться уважение к старшим | Отношения со сверстниками, взрослыми | Наблюдение, тестирование | Таблица динамики личностных качеств  **Приложение 3 п.5** |
| Будет развиваться умение управлять эмоциями | Отношение к тренировочному процессу. | Наблюдение | Беседа |
| Будут совершенствоваться навыки культуры общения и поведения в обществе | Отношения со сверстниками, взрослыми | Наблюдение, опрос | Социометрия  **Приложение 3 п.7** |
| Метапредмет  ные результаты | Обучающиеся будут учиться проявлять лидерские качества, в том числе нести ответственность не только за свои решения; | Отношение к тренировочному процессу. | Наблюдение, диагностика | Тест «Диагностика лидерских способностей»  **Приложение 3 п.6** |
| Будут развиваться физические качества, характерные для занятия баскетболом посредством расширения функциональных возможностей организма | Сдача нормативов | Тестирование | Контрольные  Нормативы  Тест  «Уровень развития волевых качеств»  **Приложение 3 п.4** |
| Обучающиеся будут приобщаться к соревновательной деятельности. | Проявление интереса к спорту во вне тренировочное время | Наблюдение | Соревнования |
| Будет воспитываться способность проявлять инициативу | Поведение во время учебно- тренировочного процесса и в обычной жизни | Наблюдение | Проблемная ситуация |
| Будет прививаться способность нести ответственность за свои решения. | Поведение во время учебно- тренировочного процесса | Наблюдение, анализ результатов деятельности | Проблемная ситуация. |
| Будет развиваться умение готовиться и участвовать в соревнованиях | Поведение во время соревнований | Наблюдение | Соревнования |
| Предметные результаты | Будет повышена общая физическая подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности); | Сдача нормативов | Тестирование | Контрольные  нормативы |
| Будет усовершенствована специальная физическая подготовленность. | Сдача нормативов | Тестирование | Контрольные  нормативы |
| Будет сформировано владение всеми приёмами техники игры в баскетбол на уровне умений и навыков; | Поведение во время соревнований | Наблюдение | Соревнования. Учебно- тренировочные игры |
| Будут сформированы индивидуальные тактические действия. | Поведение во время соревнований | Наблюдение | Соревнования. Учебно- тренировочные игры |
|  | Будут сформированы основы тактики соревновательных действий | Поведение во время соревнований | Наблюдение | Соревнования. Учебно- тренировочные игры |
| Будет повышена общая физическая и специальная подготовленность обучающихся до уровня спортивного совершенствования. | Сдача нормативов | Тестирование | Контрольные  нормативы |
| Будут сформированы практические навыки для перехода на уровень спортивного мастерства | Поведение во время соревнований | Наблюдение | Соревнования. Учебно- тренировочные игры |
| Будет повышен уровень стабильности при выполнении действий в сложной соревновательной обстановке | Поведение во время соревнований | Наблюдение | Соревнования. Учебно- тренировочные игры |

**2.5 Методические материалы**

**Методы обучения**

*Словесный метод:* создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

*Наглядный метод*: применяется, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практический метод*: закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

**Педагогические технологии**

В программе «Баскетбол» используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности, такие как:

***-***здоровье сберегающие (формируют устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни);

- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);

-групповые (помогают обучающимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

**Формы организаций занятий**

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач.

Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Алгоритм учебного занятия**

В алгоритм занятия включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; инструктаж по технике безопасности; разминка; собственно тренировочное занятие; заминка; подведение итогов; рефлексия.

**Дидактические материалы**

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

**2.6 Рабочая программа воспитания**

1. Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы являются обязательными структурными элементами дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «Баскетбол».
2. **Цель** программы: личностное развитие обучающихся, их позитивная социализация на основе базовых ценностей российского общества.

**Задачи**:

* развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
* развивать скорость принятия решений;
* воспитывать у обучающихся нравственные качества, целеустремленность и волю, дисциплинированность;
* воспитывать у обучающихся уважение к старшим;
* развивать умение управлять эмоциями;
* совершенствовать навыки культуры поведения в обществе.

Виды, формы и содержание деятельности

1. *Индивидуальная работа с обучающимися:*
2. - изучение особенностей личностного развития обучающихся группы через наблюдение за поведением в их повседневной жизни, в играх, организуемых тренером - преподавателем, в беседах по тем или иным нравственным проблемам;
3. - коррекция поведения учащихся через индивидуальные беседы;
4. - регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей.
5. *Тренировочные занятия:*
6. - установление доверительных отношений с учениками;
7. - побуждение воспитанников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками;
8. - включение в тренировку игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию к получению знаний и умений, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе.
9. *Работа с родителями:*
10. - привлечение родителей к организации тренировочного процесса;
11. - систематический контакт с родителями с целью координации воспитательных усилий тренера – преподавателя и родителей.
12. **Планируемые результаты**
13. По окончании обучения у обучающихся:
14. - будут развиваться навыки регулирования психического состояния;
15. - будет развиваться развивать скорость принятия решений;
16. - будут воспитываться нравственные качества, целеустремленность и воля, дисциплинированность;
17. - будет воспитываться уважение к старшим;
18. - будет развиваться умение управлять эмоциями;
19. - будут совершенствоваться навыки культуры общения и поведения в обществе.
20. **Особенности организуемого воспитательного процесса**
21. Воспитательная работа в данном учреждении будет складываться исходя из особенностей её расположения в данном регионе, на основе её исторического создания, с учётом историко – культурных ценностей, на примере выдающихся людей в истории школы, (выпускников, тренеров – преподавателей, школьных традиций, традиционных соревнований в память о выдающихся людях).

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название мероприятия, события | Форма проведения | Срок проведения |
| 1 | «Успехи и достижения спортивной жизни выпускников «Тогучинской спортивной школы» | Беседа | Сентябрь |
| 2 | «Кросс нации» | Участие | Сентябрь |
| 3 | День Народного единства | Беседа | Ноябрь |
| 4 | «Лыжня России» | Участие | Февраль |
| 5 | Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся ОО Тогучинского района. | Участие | Май |
| 6 | День Победы | Беседа | Май |
| 7 | Родительские дни | Посещение занятий | Последнее занятие месяца |

**III. Список литературы**

**3.1. Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г.№ 678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);*
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021г.);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023г. №362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
9. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

*Методические рекомендации*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
2. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно – технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ – 3935/06).
3. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТД и Ю» РМЦ, 2023г.

(<https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf>)

1. Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы (2024 г.,

<https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/d5f/qpet0u4iwjhb627b0xv8o5p4k65eigzj.pdf>).

1. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» (разработанные ФГБУ культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» 2023г.) <https://rmc73.ru/wp-content/uploads/2023/11/mr-vospitanie-kak-czelevaya-funkcziya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detej-29.05.2023.pdf>
   1. **Литература, использованная для составления программы**

1. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола / А. Я. Гомельский. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 136 с. – Текст : непосредственный.

2. Костикова, Л. В. Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 175 с. – Текст : непосредственный.

3. Портнов, Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Ю. М. Портнов. – Москва : Центр Академия, 2004. – 230 с. – Текст : непосредственный.

**3.3 Литература для обучающихся и родителей**

1. Карелин, А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А. О. Карелин. – Санкт – Петербург : «ДИЛЯ», 2011. – 150 с. – Текст : непосредственный.
2. Костикова, Л. В. Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 175 с. – Текст : непосредственный.
3. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, - Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 72 с. – Текст : непосредственный.

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

Учебно-тренировочная группа третьего года обучения (УТГ-3).

Тренер – преподаватель Спиридонов Виталий Сергеевич

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Правила техники безопасности. Вводная тренировка. | СК «Победа» | Наблюдение, беседа |
| 2 | 09 |  |  |  | 3 | Планирование и контроль спортивной подготовки. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение, беседа |
| 3 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение, беседа |
| 4 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. | СК «Победа» | Наблюдение, беседа |
| 5 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Планирование и контроль спортивной подготовки. | СК «Победа» | Наблюдение, беседа |
| 6 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Физические способности и физическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди. | СК «Победа» | Наблюдение, беседа |
| 7 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | СК «Победа» | Наблюдение |
| 8 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Текущий контроль. ОФП | СК «Победа» | **Тестирование** |
| 9 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | СК «Победа» | Наблюдение |
| 10 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 11 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 12 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 13 | 09 |  |  | Групповая | 3 | Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 14 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ.Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 15 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 16 | 09 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 17 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие получению мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 18 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие выходу на свободное место | СК «Победа» | Наблюдение |
| 19 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие розыгрышу мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 20 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие атаке корзины | СК «Победа» | Наблюдение |
| 21 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Подстраховка | СК «Победа» | Наблюдение |
| 22 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Переключение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 23 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Проскальзывание | СК «Победа» | Наблюдение |
| 24 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Групповой отбор мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 25 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Против тройки | СК «Победа» | Наблюдение |
| 26 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Против малой восьмерки | СК «Победа» | Наблюдение |
| 27 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Против скрестного выхода | СК «Победа» | Наблюдение |
| 28 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Против сдвоенного заслона | СК «Победа» | Наблюдение |
| 29 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Против наведения на двух | СК «Победа» | Наблюдение |
| 30 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Система личной защиты | СК «Победа» | Наблюдение |
| 31 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Система зонной защиты | СК «Победа» | Наблюдение |
| 32 | 10 |  |  | Групповая | 3 | Система смешанной защиты | СК «Победа» | Наблюдение |
| 33 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Система личного прессинга | СК «Победа» | Наблюдение |
| 34 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Система зонного прессинга | СК «Победа» | Наблюдение |
| 35 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Игра в большинстве | СК «Победа» | Наблюдение |
| 36 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Игра в меньшинстве | СК «Победа» | Наблюдение |
| 37 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие получению мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 38 | 11 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 39 | 11 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 40 | 11 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 41 | 11 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 42 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Выход для отвлечения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 43 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Розыгрыш мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 44 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Атака корзины | СК «Победа» | Наблюдение |
| 45 | 11 |  |  | Групповая | 3 | «Передай мяч и выходи» | СК «Победа» | Наблюдение |
| 46 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 47 | 11 |  |  | Групповая | 3 | Наведение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 48 | 11 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 49 | 12 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | СК «Победа» | Наблюдение |
| 50 | 12 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 51 | 12 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 52 | 12 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 53 | 12 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 54 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Стойка баскетболиста. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 55 | 12 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 56 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча двумя руками в прыжке | СК «Победа» | Наблюдение |
| 57 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча двумя руками при встречном движении | СК «Победа» | Наблюдение |
| 58 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | СК «Победа» | Наблюдение |
| 59 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | СК «Победа» | Наблюдение |
| 60 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой на месте | СК «Победа» | Наблюдение |
| 61 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой в движении | СК «Победа» | Наблюдение |
| 62 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной в прыжке | СК «Победа» | Наблюдение |
| 63 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой при встречном движении | СК «Победа» | Наблюдение |
| 64 | 12 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | СК «Победа» | Наблюдение |
| 65 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | СК «Победа» | Наблюдение |
| 66 | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 67 | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 68 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Командные действия в нападении. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 69 | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 70 | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 71 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие получению мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 72 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие выходу на свободное место | СК «Победа» | Наблюдение |
| 73 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие розыгрышу мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 74 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Противодействие атаке корзины | СК «Победа» | Наблюдение |
| 75 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Подстраховка | СК «Победа» | Наблюдение |
| 76 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Переключение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 77 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Проскальзывание | СК «Победа» | Наблюдение |
| 78 | 01 |  |  | Групповая | 3 | Групповой отбор мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 79 | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 80 | 01 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 81 | 02 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 82 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 83 | 02 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 84 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | СК «Победа» | Наблюдение |
| 85 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками сверху | СК «Победа» | Наблюдение |
| 86 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | СК «Победа» | Наблюдение |
| 87 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | СК «Победа» | Наблюдение |
| 88 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | СК «Победа» | Наблюдение |
| 89 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками с места | СК «Победа» | Наблюдение |
| 90 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя рукам в движении | СК «Победа» | Наблюдение |
| 91 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками в прыжке | СК «Победа» | Наблюдение |
| 92 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками (встречные) | СК «Победа» | Наблюдение |
| 93 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Передача мяча двумя руками (поступательные) | СК «Победа» | Наблюдение |
| 94 | 02 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 95 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Выход для получения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 96 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Выход для отвлечения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 97 | 02 |  |  | Групповая | 3 | Сдача нормативов ОФП, техническая подготовка | СК «Победа» | **Тестирование** |
| 98 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Атака корзины | СК «Победа» | Наблюдение |
| 03 | 03 |  |  | Групповая | 3 | «Передай мяч и выходи» | СК «Победа» | Наблюдение |
| 03 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 03 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Наведение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 03 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Пересечение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 03 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Треугольник | СК «Победа» | Наблюдение |
| 03 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Тройка | СК «Победа» | Наблюдение |
| 105 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Малая восьмерка | СК «Победа» | Наблюдение |
| 106 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Скрестный выход | СК «Победа» | Наблюдение |
| 107 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Сдвоенный заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 108 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Наведение на двух игроков | СК «Победа» | Наблюдение |
| 109 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Система быстрого прорыва | СК «Победа» | Наблюдение |
| 110 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Система эшелониро­ванного прорыва | СК «Победа» | Наблюдение |
| 111 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Система нападения через центрового | СК «Победа» | Наблюдение |
| 112 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Система нападения без центрового | СК «Победа» | Наблюдение |
| 113 | 03 |  |  | Групповая | 3 | Игра в численном большинстве | СК «Победа» | Наблюдение |
| 114 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Игра в меньшинстве | СК «Победа» | Наблюдение |
| 115 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Выход для получения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 116 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Выход для отвлечения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 117 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Розыгрыш мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 118 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Атака корзины | СК «Победа» | Наблюдение |
| 119 | 04 |  |  | Групповая | 3 | «Передай мяч и выходи» | СК «Победа» | Наблюдение |
| 120 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 121 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Наведение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 122 | 04 |  |  | Групповая | 3 | Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 123 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 124 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 125 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 126 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 127 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 128 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 129 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 130 | 04 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 131 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 132 | 05 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 133 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 134 | 05 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 135 | 05 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 136 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 137 | 05 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 138 | 05 |  |  | Групповая | 3 | «Передай мяч и выходи» | СК «Победа» | Наблюдение |
| 139 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 140 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Наведение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 141 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Пересечение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 142 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Треугольник | СК «Победа» | Наблюдение |
| 143 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Тройка | СК «Победа» | Наблюдение |
| 144 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Малая восьмерка | СК «Победа» | Наблюдение |
| 145 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Скрестный выход | СК «Победа» | Наблюдение |
| 146 | 05 |  |  | Групповая | 3 | Сдвоенный заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 147 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Наведение на двух игроков | СК «Победа» | Наблюдение |
| 148 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Система быстрого прорыва | СК «Победа» | Наблюдение |
| 149 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Система эшелонированного прорыва | СК «Победа» | Наблюдение |
| 150 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Система нападения через центрового | СК «Победа» | Наблюдение |
| 151 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Система нападения без центрового | СК «Победа» | Наблюдение |
| 152 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Игра в численном большинстве | СК «Победа» | Наблюдение |
| 153 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Игра в меньшинстве | СК «Победа» | Наблюдение |
| 154 | 06 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 155 | 06 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 156 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Выход для получения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 157 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Выход для отвлечения мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 158 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Розыгрыш мяча | СК «Победа» | Наблюдение |
| 159 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Атака корзины | СК «Победа» | Наблюдение |
| 160 | 06 |  |  | Групповая | 3 | «Передай мяч и выходи» | СК «Победа» | Наблюдение |
| 161 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 162 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Наведение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 163 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Пересечение | СК «Победа» | Наблюдение |
| 164 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Треугольник | СК «Победа» | Наблюдение |
| 165 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Промежуточная аттестация по итогам года | СК «Победа» | **Тестирование** |
| 166 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Промежуточная аттестация по итогам года | СК «Победа» | **Тестирование** |
| 167 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Скрестный выход | СК «Победа» | Наблюдение |
| 168 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Сдвоенный заслон | СК «Победа» | Наблюдение |
| 169 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Наведение на двух игроков | СК «Победа» | Наблюдение |
| 170 | 06 |  |  | Групповая | 3 | Система быстрого прорыва | СК «Победа» | Наблюдение |
| 171 | 07 |  |  | Групповая | 3 | Система эшелониро­ванного прорыва | СК «Победа» | Наблюдение |
| 172 | 07 |  |  | Групповая | 3 | Система нападения через центрового | СК «Победа» | Наблюдение |
| 173 | 07 |  |  | Групповая | 3 | защите. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 174 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 175 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 176 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 177 | 07 |  |  | Групповая | 3 | Прыжок толчком двух ног | СК «Победа» | Наблюдение |
| 178 | 07 |  |  | Групповая | 3 | Прыжок толчком одной ноги | СК «Победа» | Наблюдение |
| 179 | 07 |  |  | Групповая | 3 | Остановка прыжком | СК «Победа» | Наблюдение |
| 180 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 181 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 182 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 183 | 07 |  |  | Групповая | 3 | ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | СК «Победа» | Наблюдение |
| 184 | 07 |  |  | Групповая | 3 | Итоговая игра | СК «Победа» | Наблюдение |
| **Всего** | | | | | **552 ч.** |  | | |

**Приложение 2**

**Промежуточная аттестация тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Показатели** | **Группа** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3** | **УТГ-4-5** | | |
| **Возраст** | **12-13 лет** | **13-14 лет** | **14-15 лет** | **15-18 лет** | | |
| 1. | Прыг**у**честь (см) (с места, с доставанием наивысшей точки на щите) | дев. | 47 | 49 | 51 | 54 | 53 | 52 |
| юн | 50 | 53 | 58 | 60 | 60 | 58 |
| 2. | Рывок 20м (с) | дев. | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 3,5 | 3,5 |
| юн. | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,3 | 3,4 |
| 3. | Прыжки в длину (см) | дев. | 189 | 200 | 208 | 215 | 213 | 210 |
| юн. | 212 | 220 | 230 | 248 | 240 | 235 |
| 4. | Бег 600м (с) | дев. | 2.19,2 | 2.16,5 | 2.16,0 | 2.13,8 | 2.14,8 | 2.15,0 |
| юн. | 1.59,1 | 1.55,5 | 1.42,8 | - | - | - |
| 5. | Тест Купера (м) | дев. |  |  |  | - | - | - |
| юн. |  |  |  | 3000 | 2900 | 2800 |
| 6. | Серийная прыгучесть (кол-во раз) | дев. | 18 | 20 | 22 | 25 | 22 | 20 |
| юн. | 20 | 22 | 25 | 30 | 27 | 27 |
| 7. | Скоростная выносливость (с) | дев. |  |  |  |  |  |  |
| юн. |  |  |  | 109,1 | 111,9 | 117,8 |
| 8. | Перемещения в защитной стойке | дев. | 29,6 | 27,5 | 25,3 | 25,0 | 27,4 | 30,1 |
| юн. | 27,8 | 26,2 | 24,0 | 22,9 | 23,9 | 26,7 |
| 9. | Скоростная техника (с) | дев. | 17,0 | 16,0 | 15,0 | 13,5 | 14,1 | 14,5 |
| юн. | 16,2 | 14,9 | 13,8 | 12,9 | 13,2 | 13,6 |
| 10. | Процент попаданий штрафных бросков | дев. | 42 | 45 | 55 | 57 | 60 | 62 |
| юн. | 45 | 47 | 60 | 60 | 62 | 65 |
| 11. | Процент попаданий средних бросков | дев. | 30 | 35 | 38 | 40 | 45 | 48 |
| юн. | 35 | 38 | 42 | 48 | 50 | 52 |
| 12. | Процент попаданий средних бросков | дев. |  |  | 28 | 32 | 30 | - |
| юн. |  |  | 32 | 42 | 40 | - |

**Приложение 3**

**Пакет диагностических методик для определения личностных и метапредметных результатов**

1. **Мониторинг психологического эмоционального состояния обучающихся**

**Методика «Градусник»**

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных психологических состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике.

***Инструкция:***

Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент состояния (в данном случае – гнев или злость).

Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

***Интерпретация данных:***

Расположение знака до 36 градусов соответствует слабой выраженности состояния, от 36 до 37 градусов - средней выраженности состояния, от 37 до 38 градусов - высокой выраженности, а от 38 до 39 градусов - очень высокой выраженности данного эмоционального состояния.

**Бланк для ответов:**

**«Градусник»**

**ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Насколько я разозлился сегодня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (число, месяц, год)?»**

1. **Тренинг «Скорость принятия решений»**

**Упражнение «Щелчок».**

1. Тренер - преподаватель раскладывает карточки текстом вниз в центре круга.
2. предлагает обучающемуся:

* взять карточку;
* прочитать вслух проблему;
* в момент, когда тренер - преподаватель щелкнет пальцами, обучающийся должен сказать первое пришедшее ему в голову решение проблемы. Например, если в карточке сказано: «Хулиган пристает к тебе», обучающийся может сказать: «Я его ударю» или движениями показывает, как они дерутся.

1. Затем предсказывает возможные последствия этого первого решения.
2. Тренер - преподаватель просит других подростков предложить свои варианты решения, а также предсказать возможные последствия с их точки зрения.
3. Тренер - преподаватель предлагает первому добровольцу вернуться к первоначальному решению и посмотреть, следует ли его изменить или оставить прежним? Надо ли учесть другие возможные варианты решения?
4. Тренер - преподаватель просит этого обучающегося выбрать следующего на ту же роль. Это может быть тот, кто больше других помог в принятии решения.
5. Следующий берет карточку и т.д.

**Карточки к упражнению «Щелчок».** Проблемные ситуации

* Ты движешься верх на лифте. Внезапно он останавливается между этажами.
* Ты с родителями пришел в магазин. Ты пошел в другой отдел, а когда вернулся, их уже нет. Ты потерялся!
* Ты с друзьями сидишь у тебя дома вечером. Родители вышли ненадолго, неожиданно погас свет.
* Твоя собака убежала на прогулке и ты не можешь её найти.
* Твоя подруга забыла у тебя дома тетрадь с домашним заданием.
* Твой брат сестра упал и говорит, что не может пошевелить рукой?
* Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
* Твой кот забрался на дерево и ты не можешь снять его.
* Ты потерял деньги на обед и остаешься без обеда.
* Тебя наказали за то, что на самом деле сделал твой друг.
* Ты забыл о том, что в ванной наливал воду, вдруг видишь, что из-под двери ванной течет вода.
* Твой кот забрался на дерево, и ты не можешь снять его.

**3. Методика «Самоанализ личности»**

**(О.И. Мотков, модифицирована Т.А. Мироновой)**

Цель: оценка уровня проявления социально ценных качеств личности:

* активность нравственной позиции;
* коллективизм;
* гражданственность в труде;
* трудолюбие;
* волевые качества.

Каждый фактор представлен 4 вопросами. Он разбит на два подфактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, подфактору указывает на более высокую степень проявления, степень оценки данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по фактору -20, по подфактору – 10, минимальный соответственно – 4 и 2.

Текст методики.

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я – целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищу.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям,

водоемам и т.д.

1. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.
2. Люблю самостоятельную, трудную работу.
3. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
4. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, на­выки.
5. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на посторон­нее.
6. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Ключ.

1. Активность нравственной позиции – №№ 1, 2, 13, 14.

1а – уважение к людям, совестливость – 1, 13.

16 – стремление к нравственному самовоспитанию – 2, 14.

2. Коллективизм – №№ 3, 4, 15, 16.

2а – ответственность перед коллективом – 3, 15.

26 – чуткость и взаимопомощь – 4, 16.

3. Гражданственность в труде – №№ 5, 6, 17, 18.

За – осознание значимости своего труда для общества – 5, 17.

3б – бережное отношение к результатам труда, к природе – 6, 18.

4. Трудолюбие – № 7, 8, 19, 20.

4а – добросовестность – 7, 19.

46 – самостоятельность в преодолении трудностей — 8, 20.

5.Творческая активность – № 9, 10, 21, 22.

5а – стремление к улучшению процесса работы – 9, 21.

5б – стремление к новому, инициатива – 10, 22.

6. Волевые качества – №№ 11, 12, 23, 24.

6а – целеустремлённость – 11, 23.

6б – настойчивость и самообладание – 12,24.

Интервалы уровней проявления качества у школьников:

Низкий – 1,00-3,65.

Средний – 3,66-4,32.

Высокий – 4,33-5,00.

По вопросам каждого фактора и подфактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних ариф­метических делится при подсчете данных класса на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов 1 до 5.

Тренеру - преподавателю и родителям рекомендуется также провести анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований тренеры преподаватели дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а обучающиеся – самые высокие самооценки. Уровень самооценки обуча­ющихся постепенно снижается , сближаясь с оценками тренера - преподавателя.

Степень расхождения между оценками тренера и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотруд­ничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет рас­крыть сильные и слабые стороны личности обучающихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств (при углубленном варианте предъявления). Такое самопознание является началь­ным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

Повторное предъявление методики через год показывает динамику изменений в проявлениях ценных качеств личности.

1. **Тест на определение развития волевых качеств**

*Инструкция:* С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств. Ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.  
  
**1***. Делаете ли вы по утрам зарядку?*  
а. Регулярно.   
б. Время от времени.   
в. Не делаю.  
  
**2.** *Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?*а. Всегда.   
б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.   
в. Нет.  
  
**3*.*** *Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?*а. Да, в любой ситуации.   
б. Не всегда, в зависимости от ситуации.   
в. Не умею.  
  
**4.** *Высказываете ли вы свое мнение в группе, критикуете ли недостатки своих товарищей?*а. Всегда.   
б. Иногда решаюсь на это.   
в. Никогда.  
  
**5.** *Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?*а. Да.   
б. Иногда.   
в. Практически никогда.  
  
**6.** *В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддерживание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?*а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.   
б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.   
в. Не сформированы.  
  
**7.** *Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?*  
а. Да.   
б. Делаю это не регулярно.   
в. Практически никогда этого не делаю.  
  
**8.** *Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?*   
а. Практически всегда.   
б. Только иногда.   
в. Практически никогда этого не делаю.  
  
**9.** *Способны ли вы длительно ,в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?*а. Да.   
б. В редких случаях.   
в. Нет.  
  
**10***. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию* **?**   
а. Достаточно отчетливо.   
б. От случая к случаю.   
в. Не проявляю.  
  
**11.** *Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?*а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.   
б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.   
в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.  
  
**12.** *Есть ли у вас программа самовоспитания?*  
а. Да.   
б. Определенной программы нет, но есть некоторые наметки.   
в. Никакой программы нет.  
  
**13.** *Доводите ли вы свои дела до конца?*   
а. Да.   
б. Не все дела довожу до конца.   
в. Очень редко довожу начатое до конца.  
  
**14***. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?*а. Чаще всего планирую.   
б. Иногда планирую.   
в. Практически никогда не планирую.  
  
**15.** *Умеете ли вы сдерживать свои чувства?*а. В основном умею.   
б. Иногда не сдерживаюсь.   
в. Как правило, не сдерживаюсь.  
  
**16.** *Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?*а. Как правило, умею.   
б. Не всегда умею.   
в. Не умею.  
  
**17.** *Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?*а. Да.   
б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.   
в. Не пытаюсь.  
  
**18.** *Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?*а. Делаю.   
б. Делаю очень мало.   
в. Ничего не делаю.   
  
Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” - 1 балл, “в” - 0 баллов.  
  
Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера.   
Если вы набрали более **30 баллов**, уровень развития волевых качеств очень высокий;   
**20-30 баллов** - низкий;  
**10-20 баллов** - волевые качества практически не развиты.

1. **Динамика показателей личностных качеств обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя | Личностные результаты | | | | | | | | | |  | |
| Дисциплиниро  ванность | | | Волевые качества | | | Упорство в достижении цели | | | Тенденция роста показателей | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

Тренер – преподаватель оценивает по пятибалльной системе 3 раза за время обучения (наблюдение, тестирование) и делает вывод по полученным результатам.

1. **Тест “Способен ли ты быть лидером?”**

***Инструкция:****Вам предлагается 50 высказываний, на которые требуется дать ответ “Да” или “Нет”. Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь.*

1. Часто ли Вы бываете в центре внимания окружающих?
2. Считаете ли Вы, что многие из окружающих Вас людей занимают более высокое положение, чем Вы?
3. Находясь на собрании людей, равных Вам по положению, испытываете ли Вы желание высказывать своего мнения, когда это необходимо?
4. Когда Вы были маленьким, нравилось ли Вам быть первым, лучшим?
5. Испытываете ли Вы удовольствие, когда Вам удается убедить кого-то в чем-то?
6. Случается ли, что Вас называют нерешительным человеком?
7. Согласны ли Вы с утверждением: “Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей”?
8. Испытываете ли Вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить на Вашу активность?
9. Теряли ли Вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?
10. Доставляет ли Вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются Вас?
11. Стараетесь ли Вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п. ) такое место, которое позволяло бы Вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?
12. Считаете ли Вы, что производите на людей внушительное впечатление?
13. Считаете ли Вы себя мечтателем?
14. Теряетесь ли Вы, если люди, окружающие Вас, выражают несогласие с Вами?
15. Случалось ли Вам по собственной инициативе заниматься организацией каких то дел?
16. Если то, что Вы наметили, не дало ожидаемых результатов, то Вы:

а) будете рады, если ответственность за это дело возложат на кого-то другого,

б) возьмете на себя ответственность и сами доведете дело до конца.

1. Какое из двух мнений Вам ближе:

а) настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;

б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и не обязательно делать дело сам.

1. С кем Вы предпочитаете работать?

а) с покорными людьми,

б) с независимыми и самостоятельными людьми.

1. Стараетесь ли Вы избегать острых дискуссий?
2. Когда Вы были маленьким, часто ли Вы сталкивались с властностью Вашего отца?
3. Умеете ли Вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с Вами не согласен?
4. Представьте себе такую сцену, во время прогулки с друзьями по лесу Вы потеряли дорогу. Приближается вечер и нужно принимать решение. Как Вы поступите?

а) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас;

б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

1. Есть такая пословица: “Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе”. Справедлива ли она?
2. Считаете ли Вы себя человеком, оказывающим влияние на других?
3. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить Вас больше никогда этого не делать?
4. Кто, с Вашей точки зрения, истинный лидер?

а) самый компетентный человек,

б) тот, у кого самый сильный характер.

1. Всегда ли Вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?
2. Уважаете ли Вы дисциплину?
3. Какой из следующих двух руководителей для Вас предпочтительнее:

а) тот, который все решает сам,

б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мнениям других.

1. Какой из следующих стилей руководства, по Вашему мнению, наилучший для работы учреждения того типа, в котором Вы учитесь?

а) коллегиальный

б) авторитарный

1. Часто ли у Вас создается впечатление, что другие злоупотребляют Вами?
2. Какой из следующих “портретов” больше напоминает Вас?

а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет,

б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, задумчивый.

33. Как Вы поведете себя на собрании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с Вами не согласны?

а) промолчите,

б) будете отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли Вы свои интересы и поведение других людей делу, которым занимаетесь?

35. Возникает ли у Вас чувство тревоги, если на Вас возложена ответственность за важное дело?

36. Что бы Вы предпочли?

а) работать под руководством хорошего человека,

б) работать самостоятельно без руководителя.

37. Как Вы относитесь к утверждению: “Для того, чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов”?

а) согласен

б) не согласен

38. Случалось ли Вам покупать что-либо под влиянием мнения других людей, а не исходя из собственной потребности?

39. Считаете ли Вы свои организаторские способности хорошими?

40. Как Вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) опускаете руки,

б) появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли Вы упреки людям, если они этого заслуживают?

42. Считаете ли Вы, что Ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

43. Как Вы поступите, Если бы Вам предложат реорганизовать Ваше учреждение?

а) введу нужные изменения немедленно,

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли Вы прервать слишком болтливого собеседника, если это необходимо?

45. Согласны ли Вы с утверждением: “Для того, чтобы быть счастливым, надо жить незаметно”?

46. Считаете ли Вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

47. Кем Вы предпочли бы стать?

а) художником, поэтом, композитором, ученым,

б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку Вам приятнее слушать?

а) могучую и торжественную,

б) тихую и лирическую.

49. Испытываете ли Вы волнение, ожидая встречи с важными и известными людьми?

50. Часто ли Вы встречали людей с более сильной волей, чем Ваша?

***Оценка результатов тестирования:***Где не указаны варианты, ответы а) да, б) нет. Сумма баллов за Ваши ответы подсчитывается с помощью ключа к опроснику: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б. За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в другом случае – 0 баллов.

***Интерпретация:***

Если сумма баллов оказалась менее **25 баллов**, то качества лидера выражены **слабо**.

Если сумма баллов в пределах от**26** до **35 баллов**, то качества лидера выражены **средне**.

Если сумма баллов оказалась от **36**до **40 баллов**, то лидерские качества выражены **сильно.**

Если сумма баллов более **40 баллов**, то данный человек, как лидер, **склонен к диктату.**

1. **Социометрия**
2. Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка (культура общения и поведения в социуме).
3. Необходимо для проведения. Каждый обучающийся должен иметь бланк со следующим текстом:
4. Ф.И.
5. Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:
6. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого предпочтительного).
7. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого неприятного).
8. Кому ты доверяешь свою тайну? (Укажи 3 фамилии этих людей).
9. Кому никогда не доверишь свою тайну? (Укажи 3 этих людей).
10. **Ход проведения**. Исследователь задает поочередно 4 вопроса, которые являются критериями выбора (2 положительных и 2 отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии - при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.
11. Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется социометрическая матрица.
12. Она состоит: по вертикали - из списка фамилий учащихся, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали из номеров, под которыми испытуемые обозначены в списке.
13. Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов.
14. В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на 5 статусных групп.
15. Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента:

|  |  |
| --- | --- |
| Статусная группа | Количество полученных выборов |
| «Звезды» | В два раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов. |
| «Предпочитаемые» | В полтора раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов |
| «Принятые» | Равно  или  несколько  больше  (меньше) среднего числа полученных одним испытуемым выборов |
| «Непринятые» | В полтора раза меньше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов |
| «Отвергнутые» | Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных одним испытуемым выборов |