|  |  |
| --- | --- |
| чиппкро  знак  **Министерство образования и науки Челябинской области**  **Государственное бюджетное**  **учреждение дополнительного профессионального образования**  **«Челябинский институт**  **переподготовки и повышения квалификации работников образования»**  **(ГБУ ДПО ЧИППКРО)** | лого  **Приоритетный проект**  **«Доступное дополнительное**  **образование для детей»**  **Педагогический франчайзинг развертывания сети дополнительных общеобразовательных программ на уровне муниципальных образований Челябинской области** |

Модельная дополнительная

общеразвивающая программа

«ЗНАКОМСТВО С БАСКЕТБОЛОМ»

(Программа разработана в соответствии с мероприятием «Субсидии (Грант) на реализацию пилотных проектов по обновлению содержания и технологий дополнительного образования по приоритетным направлениям» приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» направления (подпрограммы) «Развитие дополнительного образования детей и реализация мероприятий молодежной политики» государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»»)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: ознакомительная

Возраст обучающихся: 7–14 лет

Срок реализации программы: 24 часа

Автор – составитель:

Солодков Иван Анатольевич, Магамедова Ольга Леонидовна

# Пояснительная записка

**Актуальность программы** обусловлена тем, что баскетбол – один из наиболее простых, с точки зрения создания условий для их освоения в образовательных учреждениях, командных видов спорта. Естественность и универсальность двигательных навыков, развиваемых в баскетболе, позволяют выстроить образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в сторону общего и всестороннего физического развития. Вместе с этим, игровой характер спортивных игр позволяет достаточно быстро сформировать систему мотивации для регулярных занятий физической культурой, а групповой характер взаимодействий – значимый социальный компонент в физкультурно-спортивной деятельности учащихся школьного возраста, повышающий навыки работы в команде и коммуникативные способности.

Актуальность программы определяется её направленностью на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Одним из приоритетных направлений Национальной стратегии действий в интересах детей в рамках реализации программы Десятилетия детства на 2018–2027 гг., а также приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 14.08.2017г. №1 Регионального стратегического комитета Челябинской области) предусмотрена:

- реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний;

-обеспечение доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями.

## Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Знакомство с баскетболом» является модельной программой, состоящей из нескольких модулей, которые могут быть легко изменены педагогом, исходя из поставленных перед ним целей и:

- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- направлена на выявление талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- направлена на подготовку обучающихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Модельная программа – это методически выверенная базовая основа для создания педагогами собственных дополнительных общеразвивающих программ. Она разработана на основе программ, по которым получены положительные результаты.

Модуль – это законченная единица образовательной программы, предполагающая освоение обучающимся комплекса результативных компонентов программы: когнитивного (знания, умения), мотивационно-ценностного (отношение), деятельностного (опыт), сопровождаемая контролем результатов обучающихся на выходе.

Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения ДОП, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Отличительной особенностью программы является и система оценочных и контрольно-измерительных материалов, в состав которой входит прохождение испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как средство оценки уровня физической подготовленности обучающихся по итогам реализации программы. Предлагается внедрение в практику работы образовательных организаций Фестиваля ВФСК «ГТО».

## Педагогическая целесообразность

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Данная модельная программа является ознакомительной и предлагается к использованию в учреждениях дополнительного образования, а также в общеобразовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с целью качественной организации досуга детей и получения ими общих знаний о здоровом образе жизни и интересующем их виде спорта. Данная программа может быть применена как модуль базовой дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу.

Данная программа направлена на знакомство детей школьного возраста с командным игровым видом спорта «Баскетбол», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются обучающиеся – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются возникающие человеческие отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

## Цель и задачи программы

Цель программы – знакомство с баскетболом, формирование устойчивой мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни.

Задачи программы

Когнитивные:

* познакомить обучающихся с избранным видом спорта, его историей, основами техники безопасности на занятиях;
* подготовить обучающихся к правильному выполнению норм ВФСК «ГТО».

Мотивационно-ценностные:

* формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

* получение первого опыта командных игровых видов спорта, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## Адресат обучающихся

Программа «Знакомство с баскетболом» ориентирована на детей 7–14 лет, желающих познакомиться с избранным командным видом спорта и не имеющих противопоказаний к занятию данным видом спорта, для чего должно быть получено разрешение от медицинского работника в общеобразовательной организации или справка от педиатра о том, что ребенку можно заниматься.

Комплектовать учебные группы лучше всего на основе одного возраста. Не рекомендуется набирать в одну группу детей разного возраста с разницей в возрасте более 2-х лет. Предполагаемое деление по возрастным группам: 7–9 лет, 10–11 лет, 12–14 лет.

## Логика построения программы

Программа состоит из двух модулей – ознакомительного и событийного.

Учебный план программы рассчитан на 4 недели (24 часа). Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2 часов.

Ознакомительный модуль предлагает педагогу основной набор тем, необходимых для освоения программы. Возможно изменение часов на уже приведенные в модуле темы, а также есть возможность добавить другие темы на усмотрение педагога. Педагогам предлагается изменять предлагаемую программу под нужды своего учреждения и поставленные перед ним задачи. Количество часов и содержание «Событийного» модуля должно быть соотнесено с актуальными направлениями деятельности образовательной организации, а именно с проводимыми мероприятиями, их целями и задачами.

Основная форма занятий в рамках программы – практические учебно-тренировочные занятия, акцент в которых делается на игровую, досугово-развлекательную и соревновательную деятельность.

Педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, используемые в настоящей программе, разработаны на основе материалов пособия «Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков» Российской федерации баскетбола (<https://russiabasket.ru/book.pdf>), и адаптированы для использования на спортивно-оздоровительном этапе, имеющем много общих целевых ориентиров с этапом начальной подготовки, тренировочный процесс которого описывается в данном пособии.

В качестве средств оценивания выбраны испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», что обусловлено ориентированием программы на общее развитие и вовлечение в регулярные занятия физической культурой без предъявления особых требований к подготовке обучающихся, и без акцента на подготовку спортсменов высокой квалификации.

Реализация программы предполагается в спортивных объединениях, созданных по виду/группе видов спорта в образовательной организации, или в рамках школьного спортивного клуба.

Формы обучения – учебно-тренировочные занятия с группой или подгруппой, сформированной с учетом возрастных особенностей и уровня физического развития, соревновательная практика и участие в соревнованиях.

## Сроки и объем

Программа рассчитана на 4 недели (общее количество учебных часов – 24). Режим тренировочных занятий представлен в таблице ниже:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество недель | Количество часов в неделю | Периодичность | Общее количество часов | Минимальный количественный состав группы | Оптимальный количественный состав группы |
| 4 | 6ч. | 3 занятия в неделю по 2ч. | 24ч. | 12 чел. | 15-20 чел. |

# Планируемые результаты

Результат освоения: формирование основ знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Когнитивные:

* получить общие знания о базовых элементах командного игрового вида спорта – баскетбол.

Мотивационно-ценностные:

* укрепить стремление к здоровому образу жизни;
* сформировать интерес к занятиям физической культурой средствами избранного вида спорта.

Деятельностные:

* владение основами двигательных и специальных двигательных навыков, готовность к выполнению ВФСК «ГТО»;
* получение опыта участия в тестировании ВФСК «ГТО», игровой деятельности.

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы**

Определение уровня владения основами двигательных навыков и общей физической подготовленности определяется средствами тестирования ВФСК «ГТО» на основе оценочного листа физической подготовленности (приложение 1). Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | I ступень (6-8 лет) | II  ступень  (9-10 лет) | III ступень (11-12 лет) | IV ступень (13-15 лет) |
| 1. | Бег на 30 м | + | + | + | + |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + |
| 3. | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + | + | + |
| 6. | Челночный бег  3\*10 м | + | + | + | + |

Уровень освоения базовых элементов командного игрового вида спорта определяется в процессе участия обучающихся в игровой деятельности на основе оценочного листа технико-тактической готовности (приложение 2).

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню получения когнитивных результатов.

# Учебный план дополнительной общеобразовательной программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем | Общее количество часов | Из них: | | Формы аттестации, контроля |
| теория | практика |
|  | **Ознакомительный модуль** | | | | |
| 1 | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 |  |  |
| 2 | История развития вида спорта в мире, в России | 1 | 1 |  |  |
| 3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | 1 |  |  |
| 4 | Физические качества и физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |  |
| 5 | Основы техники игры | 4 |  | 4 |  |
| 6 | Основы тактики игры | 4 |  | 4 |  |
| 7 | Игровая деятельность | 5 |  | 5 |  |
|  | **Событийный номер** | | | | |
| 8 | Спартакиада | 2 |  | 2 | Аттестация. Оценка уровня физической подготовленности по базовым качествам. |

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

# Содержание программы

**Ознакомительный модуль**

**Раздел 1.** Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом (1 час)

Теория.Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

Понятие о гигиене. Правила личной гигиены. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей.

**Раздел 2.** История развития баскетбола в мире, в России (1 час)

Теория. Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

**Раздел** **3**. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)

Теория. История развития комплекса ГТО. ГТО как возможность проверить свой уровень физической готовности. Физические качества, уровень которых оценивают упражнения.

Практика. Выполнение упражнений комплекса ГТО.

**Раздел** **4.** Физические качества и физическая подготовка (6 часов)

Теория. Физические качества, понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, виды силовых способностей.

Практика. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых, скоростно-силовых способностей.

**Раздел** 5. Основы техники игры (4 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол с точки зрения техники. Основные сведения о технике игры и технических приемах: баскетбольная стойка, техника передвижения с мячом и без мяча, основы техники владения мячом, техники передачи.

**Раздел** **6.** Основы тактики игры (4 часа)

Практика. Применение правил игры в баскетбол в командных взаимодействиях. Основные сведения о тактике игры и тактических действиях: взаимодействие в двойках, тройках, пятерках, основные принципы движения мяча в нападения, основные принципы защиты.

**Раздел** **7.** Игровая деятельность (5 часов)

Практика. Участие в соревнованиях: внутригрупповые, институциональные.

**Событийный модуль**

**Раздел** **8.** Спартакиада (2 часа)

Практика. Участие в проведении испытаний ВФСК «ГТО» (возможно в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» внутри образовательной организации; см. приложение 3 – Положение о Фестивале ВФСК «ГТО» (примерное))

# 

# Календарный учебный график (примерный)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | 1 неделя |  | 1 | Требования техники безопасности в процессе освоения Программы и гигиенические требования к занимающимся спортом |  |  |
| 2 | 1 неделя |  | 1  (1 из 6) | Физические качества и физическая подготовка |  |  |
| 3 | 1 неделя |  | 1 | История развития вида спорта в мире, в России |  |  |
| 4 | 1 неделя |  | 1  (1 из 4) | Основы техники игры |  |  |
| 5 | 1 неделя |  | 1  (1 из 4) | Основы тактики игры |  |  |
| 6 | 1 неделя |  | 1  (1 из 5) | Игровая деятельность |  |  |
| 7 | 2 неделя |  | 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |  |  |
| 8 | 2 неделя |  | 1  (2 из 6) | Физические качества и физическая подготовка |  |  |
| 9 | 2 неделя |  | 1  (3 из 6) | Физические качества и физическая подготовка |  |  |
| 10 | 2 неделя |  | 1  (2 из 4) | Основы техники игры |  |  |
| 11 | 2 неделя |  | 1  (2 из 4) | Основы тактики игры |  |  |
| 12 | 2 неделя |  | 1  (2 из 5) | Игровая деятельность |  |  |
| 13 | 3 неделя |  | 1  (4 из 6) | Физические качества и физическая подготовка |  |  |
| 14 | 3 неделя |  | 1  (3 из 4) | Основы техники игры |  |  |
| 15 | 3 неделя |  | 1  (4 из 4) | Основы техники игры |  |  |
| 16 | 3 неделя |  | 1  (3 из 4) | Основы тактики игры |  |  |
| 17 | 3 неделя |  | 1  (3 из 5) | Игровая деятельность |  |  |
| 18 | 3 неделя |  | 1  (4 из 5) | Игровая деятельность |  |  |
| 19 | 4 неделя |  | 1  (5 из 6) | Физические качества и физическая подготовка |  |  |
| 20 | 4 неделя |  | 1  (4 из 4) | Основы тактики игры |  |  |
| 21 | 4 неделя |  | 1  (6 из 6) | Физические качества и физическая подготовка |  |  |
| 22 | 4 неделя |  | 1  (5 из 5) | Игровая деятельность |  |  |
| 23 | 4 неделя |  | 1  (1 из 2) | Промежуточная аттестация |  |  |
| 24 | 4 неделя |  | 1  (2 из 2) | Промежуточная аттестация |  |  |

# Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

**Требования к материально-техническим условиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование основного оборудования | Единица измерения | Кол-во единиц  (в расчете на 1 группу) |
| Объекты | | |
| Спортивный зал, 30x18 | шт. | 1 |
| Раздевалки | шт. | 1 |
| Методический кабинет | шт. | 1 |
| Тренерская | шт. | 1 |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | |
| Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 4 |
| Мяч баскетбольный | шт. | 20 |
| Доска тактическая | шт. | 1 |
| Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 10 |
| Свисток | шт. | 1 |
| Секундомер | шт. | 1 |
| Стойка для обводки | шт. | 10 |
| Фишки (конусы) | шт. | 15 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | |
| Корзина для мячей | шт. | 1 |
| Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | шт. | 1 |
| Мяч волейбольный | шт. | 1 |
| Мяч футбольный | шт. | 1 |
| Скакалка | шт. | 20 |
| Скамейка гимнастическая | шт. | 2 |
| Утяжелитель для ног | комплект | 5 |
| Утяжелитель для рук | комплект | 5 |
| Маты гимнастические | шт. | 10 |
| Тумба прыжковая | комплект | 1 |

**Требования к кадровому составу**

К реализации программы допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Требования к программно-методическим условиям**

1. Форма обучения – очная.

2. Методы обучения. Используемые на учебно-тренировочных занятиях методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значе­нии в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед обучающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия обучающихся по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и юными спортсменами, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у обучающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов педагогом или наиболее подготовленными обучающимися. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у детей о движениях или действиях. Для этого не­обходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: де­монстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных до­сок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разно­образные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают на­правление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной дея­тельности обучающихся. Их грамотное использование имеет ре­шающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является **метод упражнений.** Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдель­ными обучающимися или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести обучающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

* имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);
* фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);
* создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);
* временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле).

Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

* от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
* от статических действий на месте – к динамическим в движении;
* от обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;
* от многократного повторения в облегченных стабильных усло­виях - к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению современных навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игро­вых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря соревновательным упражнениям. Их применение создает благоприятный эмоциональ­ный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, про­буждает у учащихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности учащихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, т.к. наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

3. Методы воспитания:

**1) методы формирования тех или иных качеств сознания**, мыслей и чувств, к которым относятся, например, методы убеждения;

**2) методы организации практической деятельности**, накопления опыта поведения, прежде всего в форме проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций;

**3) методы стимулирования**, активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.

**Убеждение** – один из методов первой группы, направленных на формирование сознания. Использование этого метода является исходной предпосылкой для следующего этапа воспитательного процесса – формирования должного поведения. Именно убеждения, устойчивые знания определяют поступки людей. Основные инструменты метода убеждения – вербальные (слово, сообщение, информация). Это может быть лекция, рассказ, особенно по гуманитарным дисциплинам. Очень важны здесь сочетание информативности с эмоциональностью, что многократно повышает убедительность общения. Монологические формы должны сочетаться с диалогическими: беседами, диспутами, которые значительно повышают эмоциональную и интеллектуальную активность обучающихся.

Но вербальные способы при всей их значимости должны быть дополнены **силой примера**. Удачный пример конкретизирует общую, абстрактную проблему, активизирует сознание обучающихся. Действие этого приема основано на свойственном людям чувстве подражания. Следует иметь в виду, что подражательность – не только простое повторение образцов, оно имеет тенденцию перерастания в творческую деятельность личности, которая проявляется уже в выборе образцов. Важно поэтому окружить детей положительными примерами для подражания. Хотя следует иметь в виду, что вовремя и к месту приведенный отрицательный пример, показывающий негативные последствия тех или иных поступков, помогает удержать обучающегося от неправильного поступка.

Конечно, наиболее эффективен личный пример педагога, его собственных убеждений, деловых качеств, единства слов и дела, его справедливого отношения к своим воспитанникам.

Универсальным методом формирования необходимых навыков поведения является метод **упражнений.** Упражнения в воспитании отличаются от упражнений в обучении, где они теснейшим образом увязываются с приобретением знаний. В процессе воспитания они нацелены на отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма. Поэтому для выработки тех или иных моральных, волевых и профессиональных качеств личности необходим системный подход при реализации метода упражнений на основе принципов последовательности, планомерности, регулярности. Успех метода упражнений зависит от всестороннего учета психологических, физических и других индивидуальных качеств людей. В противном случае возможны и психологические, и физические травмы.

Однако ни методы формирования сознания, ни приемы выработки умений и навыков не дадут надежного, долговременного результата, если их не подкрепить с помощью методов **поощрения и наказания**, образующих еще одну, третью группу воспитательных средств, именуемых **методами стимулирования.**

**Поощрение** – **это** выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поведения, действий обучающегося или целой группы. Эффективность поощрения основана на возбуждении положительных эмоций, чувства удовлетворения, уверенности в своих силах, способствующих дальнейшим успехам в спорте. Наряду с индивидуальным следует использовать и коллективный метод, т.е. поощрение группы, коллектива в целом, включая и тех, кто проявил трудолюбие, ответственность, хотя и не добился выдающихся успехов. Подобный подход во многом способствует сплочению группы, формированию чувства гордости за свой коллектив, каждого его члена.

**Порицание** – **это** выражение отрицательной оценки, осуждения действий и поступков, противоречащих принятым нормам поведения, нарушающим законы. Цель этого метода состоит в том, чтобы добиться изменения поведения человека, вызывая переживания стыда, чувство неудовлетворенности, и таким образом подтолкнуть его к исправлению допущенной ошибки.

Применяется в исключительных случаях, тщательно обдумывая все обстоятельства, анализируя причины проступка и выбирая такую форму наказания, которая соответствовала бы тяжести вины и индивидуальным особенностям провинившегося и не унижала бы его достоинства. Следует помнить, что цена ошибки в этом деле может быть очень велика. Применение этого метода является скорее исключением, чем правилом, слишком частое его использование свидетельствует об общем неблагополучии в системе воспитания и необходимости ее корректировки. Во всяком случае, но общему правилу репрессивный, карательный уклон в воспитании признается недопустимым.

В процессе воспитания необходимо использовать весь разнообразный спектр методов и приемов. Это и убеждение словом, обращенным прежде всего к разуму, использование метода убеждения, силы примера, это и воздействие на эмоциональную сферу, чувства обучающихся. Важнейшую роль в воспитательном воздействии играют и постоянные упражнения, организация практической деятельности обучаемых, в ходе которой вырабатываются умения, навыки, привычки поведения, накапливается опыт деятельности. В этой многоплановой системе методы побуждения, стимулирования, особенно методы наказания, играют лишь вспомогательную роль.

4. Форма организации образовательного процесса – групповая.

5. Форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие, учебная игра, беседа по вопросам теории.

6. Педагогические технологии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование образовательной технологи | Цели применения образовательной технологи | Умения и навыки, формируемые у обучающихся |
| Технология группового обучения | Активизация познавательной деятельности, развитие навыков самостоятельной учебной деятельности, развитие умений успешного общения, совершенствование межличностных отношений в учебной группе | **Умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками; работать **в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
| Технология проблемного обучения | Активизация познавательной деятельности | Интеллектуальные умения (самостоятельно обрабатывать, преобразовывать информацию);  определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией |
| Здоровьесберегающие технологии | Воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни | Понимание сущности здоровья и здорового образа жизни; отношение к здоровью как к ценности; навыки управления своим здоровьем; знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей; правила личной гигиены, забота о собственном здоровье |
| Технология дифференцированного обучения | Повышение уровня мотивации учения, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, развитие его индивидуальных качеств | Овладение умением самостоятельно приобретать знания; формирование умений и навыков практического характера; развитие творческого потенциала, умение применять знания в усложненной ситуации |
| Технология игровой деятельности | Активизация учебно-тренировочного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса обучающихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности | Умение принимать решение и прогнозировать его последствия; умение сотрудничать в группе; умение занимать позицию в дискуссиях и выражать свое собственное мнение; умение прислушиваться к мнению коллектива |

7. Алгоритм учебного-тренировочного занятия (структура, содержание).

В структуре тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряжённой работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведёт к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определённую физическую нагрузку.

Грамотно проведённая разминка даёт ещё один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что является положительным факиром для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – углублённая подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачами условиям тренировки. Разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений - «сверху вниз». Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений. Количество повторений – 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступать к специальной части разминки.

Общая продолжительность разминки – 15–25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения спортивной технике и тактике, развития физических воспитания волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений, количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учётом пола, возраста, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль уровня физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике и тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные на развитие силы; 4) упражнения, направленные на развитие выносливости.

Продолжительность основной части – 55–60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия («заминка»).

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 8-10 мин.

Примерный шаблон план-конспекта учебно-тренировочного занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия: | | | |
| Цель занятия: | | | |
| Задачи:  1)  2) | | | |
| Дата, время и место проведения: | | | |
| Оборудование и инвентарь: | | | |
| Количество участников: | | | |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1. Подготовительная (разминка),  15-20 мин | Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.  Ходьба.  Разминочный бег.  Общеразвивающие упражнения на месте:  1)  2)  и т.д.  Общеразвивающие упражнения в движении:  1)  2)  и т.д. |  |  |
| 2. Основная,  55-60 мин | Упражнения для совершенствования техники движений:  1)  2)  и т.д.  Упражнения для совершенствования общей и специальной выносливости:  1)  2)  и т.д. |  |  |
| 3. Заключительная (заминка),  8-10 мин | Подведение итогов занятия.  Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, элементы самомассажа:  1)  2)  3)  и т.д. |  |  |

**Информационные ресурсы**

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск : Поликор, 2014. – 376с.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб. : Олимп-СПб, 2011. – 94с.
3. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
4. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. – М.: На боевом посту, 2010. – 39с.
5. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6–17 лет. – М.: типография «На боевом посту», 2009. – 96с.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/ Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с.
8. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, Е.П.Евсеев и др.; Министерство спорта в РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295с.
9. Поплавский Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол. – К.: БК «Денди-Баскет»,1997. – 219с.
10. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др. Игры в тренировке баскетболистов: учебно-методическое пособие. – НГУ имени П.Ф. Лесгафта. –СПб., 2009. – 64с.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 100с.
12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. – СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: Олимп, 2006. – 134с.

**Литература для детей**

1. Белов С.А. Движение вверх. – СПб.: ООО «ИД ПРАВО», 2011. – 416с.
2. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков / пер. с англ. – М.: ООО "Издательство АСТ", 2002. – 240с.
3. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984. – 64с.

**Электронные ресурсы**

1. Введение в профессию баскетбольного тренера: подготовка молодых игроков. Режим доступа: <https://russiabasket.ru/book.pdf>
2. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа: <http://kyrator.com.ua/index.php?catid=16&id=1077:metodichka-planirovanie&Itemid=121&option=com_content&view=article>

**Приложения**

Приложение 1

Оценочный лист уровня физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Оцениваемое качество | | | | | | Уровень |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | Бег на 30 м | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Челночный бег  3\*10 м |
| 1 |  | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | 0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка  1 балл – норматив сдан на бронзовый знак  2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО» | Достаточный – от 0 до 4 баллов;  Средний – от 5 до 8 баллов  Высокий – свыше 8 баллов |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2

Оценочный лист технико-тактической готовности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Оцениваемое качество | | Уровень |
| Основы техники игры | Основы тактики игры |
| 1 |  | 0 баллов – понимание основ техники игры, однако применить в игровой деятельности не получается;  1 балл – понимание основ техники игры, применение в игровой деятельности,  2 балла – высокий уровень овладения техникой игры, успешное применение в игровой деятельности | 0 баллов – понимание основ тактики игры, однако применить в игровой деятельности не получается;  1 балл – понимание основ тактики игры, применение в игровой деятельности,  2 балла – высокий уровень овладения тактики игры, успешное применение в игровой деятельности | Достаточный – от 1 балл;  Средний – 2 балла  Высокий – 3 балла и выше |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |

Приложение 3

# Положение о проведении фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(примерное)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с Планом работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_\_ учебный год.

**Целью** Фестиваля является мотивирование обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ к систематическим занятиям физической культурой, а также объективное оценивание динамики уровня физической подготовленности обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

**Задачами** Фестиваля являются:

* популяризация комплекса «ГТО» среди подрастающего поколения;
* повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
* пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха;
* создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
* оценка общего уровня физического развития обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Непосредственное проведение возлагается на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (далее ГСК).

Центр тестирования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (далее «Центр тестирования») оказывает всестороннюю помощь, в т.ч. методическую, в организации мероприятия, предоставляя специализированный инвентарь и обеспечивая работу на Фестивале аттестованных сотрудников Центров тестирования на время проведения Фестиваля (необходимо наладить эффективное сетевое взаимодействие по проведению праздников ГТО совместно с Центрами тестирования).

1. УЧАСТНИКИ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

**В Фестивале принимают участие**:

* обучающиеся спортивных объединений, проходящих в 2017/18 учебном году обучение по дополнительным общеразвивающим программам, предусматривающим в зачетных требованиях оценку уровня динамики физической подготовленности, - в рамках проведения промежуточной и итоговой аттестации;
* обучающиеся других объединений \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, изъявившие желание проверить свою физическую готовность к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО»;
* сотрудники \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, изъявившие желание проверить свою физическую готовность к выполнению нормативных требований ВФСК «ГТО».

**Для участия в Фестивале необходимо:**

* зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получить индивидуальный ID номер;
* подать заявку согласно списочному составу групп по форме до \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Каждую команду участников соревнований, составленную из обучающихся образовательных групп спортивных объединений, сопровождает педагог дополнительного образования. Педагог дополнительного образования принимает участие в тестировании, оказывая помощь судьям ГТО в проведении испытаний.

1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Программа Фестиваля состоит из тестов I-VI ступеней комплекса ГТО.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | I ступень (6-8 лет) | II ступень  (9-10 лет) | III ступень (11-12 лет) | IV ступень (13-15 лет) | V ступень (16-17 лет) | VI ступень (18-29 лет) |
| 1. | Бег на 30 м | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + | + | + | + | + |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + | + | + | + | + |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Челночный бег  3\*10 м | + | + | + | + | + | + |

1. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль проводится в соревновательной форме, испытания проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.

Тестовые испытания проводятся в следующем порядке:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
4. Челночный бег 3 по 10 м
5. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
6. Бег на 30 м

Тестовые испытания для команд объединений проводятся согласно графику проведения испытаний.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Все участники Фестиваля награждаются грамотой Фестиваля.

В целях мотивации к дальнейшему совершенствованию физической подготовленности фото обучающихся, показавших лучшие результаты в тестовых испытаниях среди мальчиков и девочек в каждой возрастной ступени, размещаются на стенде \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Наши рекорды ГТО!».

По итогам Фестиваля участникам, выполнившим все требования тестовых испытаний, будут оформлены протоколы для присвоения соответствующих знаков отличия Комплекса ГТО.

По итогам Фестиваля подготавливается информационно-аналитическая справка об уровне физической подготовленности обучающихся в спортивных объединениях \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ предоставляет спортивный зал и другие организационные условия для проведения Фестиваля (обеспечивает работу административного персонала, готовит и реализует сценарий Фестиваля), несет расходы по изготовлению грамот Фестиваля, утверждает судейскую коллегию, обеспечивает ее работу.

Центр тестирования предоставляет необходимый инвентарь для проведения тестирования, оказывает всестороннюю организационную и методическую помощь для проведения Фестиваля.

Форма заявки

на участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Команда группы \_\_\_ (№\_\_\_)

Спортивного объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Структурное подразделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения (д.м.г.) | ID номер в АИС ГТО | Виза врача |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |

Допущено до испытаний весеннего Фестиваля комплекса ГТО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающихся

*число (в скобках прописью)*

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ФИО)*  *(подпись)*

*ДАТА (М.П. медицинского учреждения)*

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись, Ф.И.О. полностью)*