



ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА ГОЛИЦЫНСКОЙ ГИМНАЗИИ

Открытая студия

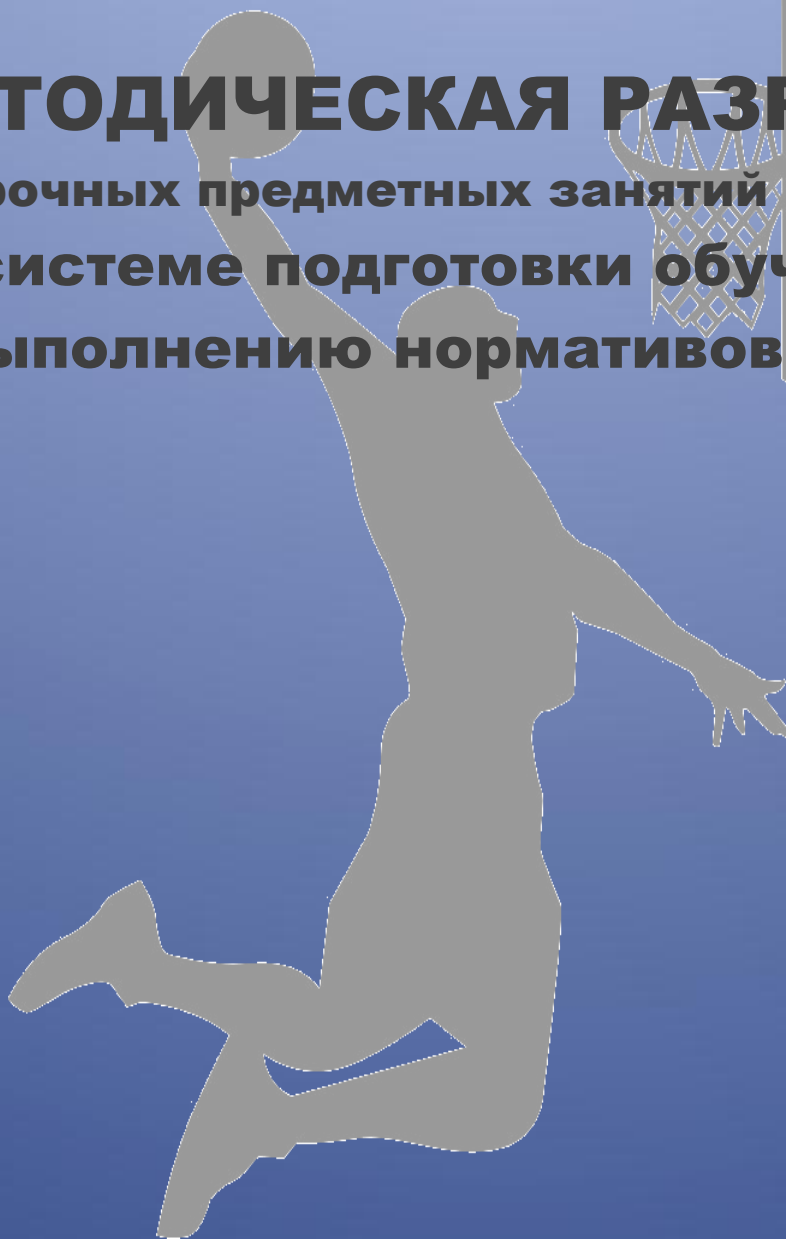
ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА

ОБРАЗОВАНИЕ-ИНИЦИАТИВА-СОТРУДНИЧЕСТВО

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/>

Е.Э. Ткач

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
внеурочных предметных занятий по баскетболу
в системе подготовки обучающихся
к выполнению нормативов ВФСК ГТО



Санкт-Петербург

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**



**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
внеурочных предметных занятий по баскетболу
в системе подготовки обучающихся
к выполнению нормативов ВФСК ГТО**

Санкт-Петербург
Электронная библиотека Голицынской гимназии
2014-2017

УДК 37.013.42
ББК 74.04

Методическая разработка внеурочных предметных занятий по баскетболу в системе подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО - СПб.: Изд-во «Электронная библиотека Голицынской гимназии». 2017 – 46 с.

Печатается по решению методического совета
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына от 07.12.2017

Автор: Ткач Екатерина Эдуардовна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории ГБОУ гимназии имени Б.Б. Голицына Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рецензенты:

Лосин Борис Ефимович, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр Национального государственного института физкультуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, д.п.н., проф., заслуженный тренер России (квалификация: тренер-преподаватель по баскетболу)

Попова Елена Валентиновна, к.п.н., доц. кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

Фарков Дмитрий Степанович, директор государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры и спорта»

Методическая разработка Ткач Е.Э. определяет и дифференцирует спортивно-педагогические задачи, определенные федеральными государственными образовательными стандартами, по подготовке обучающихся средней школы к выполнению нормативов ВФСК ГТО в тренировочно-игровых комплексах.

Наблюдение динамики физических качеств гимназистов экспериментальной и контрольной групп, их личные и командные победы на внутришкольном, районном, городском и региональном уровнях, профессиональная и общественная экспертиза подтвердили эффективность метода круговой тренировки и игры в баскетбол для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Методическая разработка, адресованная в первую очередь школьному учителю физкультуры в перспективе повышения квалификации, представляет интерес и для специалистов физкультуры и спорта, занимающихся оздоровлением молодежи и подготовкой молодых людей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Данная разработка открывает серию методической литературы по физической культуре и спорту, проектируемых к изданию в рамках открытой студии «Территория спорта» на портале [ОБРАЗОВАНИЕ-ИНИЦИАТИВА-СОТРУДНИЧЕСТВО](#) Голицынской гимназии Адмиралтейского района.

© ГБОУ гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	4
ЧАСТЬ 1. Комбинированные комплексы упражнений круговой тренировки по баскетболу в соотношении с нормативами ВФСК ГТО в контексте ФГОС.....	6
ЧАСТЬ 2. Конспект внеурочного практического занятия по баскетболу для учащихся 10-11 классов с использованием комбинированных упражнений метода круговой тренировки.....	14
ЧАСТЬ 3. Исследование влияния внеурочных занятий комплекса круговой тренировки и игры в баскетбол при участии контрольной группы волейболистов на качество подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.....	24
Организация исследования	
Выводы по результатам исследования	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Выводы и рекомендации.....	30
ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	33
Количественные показатели динамики развития физических качеств обучающихся экспериментальной группы (таблицы №№ 1-7)	
Количественные показатели динамики развития физических качеств обучающихся контрольной группы (таблицы №№ 8-9)	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	39
Инновационная деятельность педагога на портале открытых студий Голицынской гимназии (блог открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»)	

АННОТАЦИЯ

Настоящий проект физической подготовки обучающихся к выполнению нормативов представляет собой комплекс мероприятий, направленных на реализацию одной из важнейших государственных задач, связанных с введением ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту ВФСК ГТО) в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Система ВФСК ГТО как система физического воспитания направлена главным образом на обучение подрастающего поколения на уроках физкультуры в школах. Цель внедрения ВФСК ГТО – **развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Российской Федерации.**

В настоящее время ведется активный педагогический поиск видов и способов подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО в условиях общеобразовательной школы по направлениям, отраженным в курсовых педагогических работ в системе повышения квалификации учителей и конкурсах педагогических достижений:

1. Подготовка школьников к выполнению норм и требований ВФСК ГТО;

2. Организация медицинского наблюдения за здоровьем обучающихся в ходе подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО;

3. Изучение влияния эффективности различных видов спорта и упражнений на развитие физических качеств, необходимых для сдачи нормативов: разработка «Конспект внеурочного практического занятия по баскетболу для учащихся 8-9-х классов» (Емелина Т.Н., учитель петербургской ГБОУ СОШ № 291) на XII Всероссийском конкурсе «*Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы*» в номинации «Специалисты в области физической культуры и спорта общеобразовательных организаций», исследования по влиянию ушу и других видов спорта;

4. Повышение эффективности автоматизированных систем обратной связи по результатам выполнения нормативов ВФСК ГТО: петербургская ГБОУ СОШ №619 Калининского района.

«Методическая разработка внеурочных предметных занятий по баскетболу в системе подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО» Ткач Е.Э. – часть проекта открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА», направленного на решение государственной задачи оздоровления российской молодежи и генофонда нации в целом. Учебно-воспитательный, развивающий, личностно-ориентированный характер проекта реализуется стандартными методами и современными сетевыми технологиями инновационных практик на портале гимназии <https://community278.ru/>.

В основе методической разработки – идея соединения традиционных педагогических методик с актуальными общественными запросами и тенденциями на внеурочных занятиях физической культурой. В основе занятий – метод круговой тренировки, представленный в разработке как комплексы упражнений. Исследовано его влияние на развитие физических качеств обучающихся, востребованных при выполнении нормативов ГТО. Продуктивно метод применяется в формате подготовки к игре в баскетбол с дальнейшим отслеживанием показателей физических качеств занимающихся. Об эффективности метода свидетельствуют данные математической обработки показателей тестов (испытаний) трехлетней подготовки экспериментальной группы, условно называемой «баскетболисты» с контрольной группой, условно называемой «волейболистами». Результаты обучающихся по выполнению тестов

(испытаний) в динамике представлены в Приложении1 к настоящей методической разработке.

Для того, чтобы быть интересным педагогом, значимым для молодого поколения, необходимо всегда быть хотя бы на шаг впереди воспитанников. Не секрет, что для наших гимназистов пространство Интернета давно стало не виртуальной, а «реальной реальностью». Нашим ученикам предлагается новая форма сотрудничества и продуктивного диалога: формировать комфортную образовательно-воспитательную среду вместе с учителем. Это пространство открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА», пространство формирования ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ и ЗДОРОВОГО ГРАЖДАНИНА (<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>).

Реализация проекта «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА» осуществляется через систему занятий, представленных на страницах методической разработки в формате комплексных тренировок для подготовки к игре в баскетбол; систему учебной деятельности и воспитательной работы, мероприятия которой отражены в ключевых событиях открытой студии; сетевое сотрудничество и взаимодействие с партнерами.

Представленный проект направлен на формирование у учащихся таких метапредметных умений, как: умение сотрудничать в команде; умение ставить цель, формулировать задачи, выбирать образовательный маршрут для их достижения; умение осуществлять проектную и исследовательскую деятельность; умение формировать собственную (авторскую) точку зрения; умение осуществлять коммуникации с социальными партнерами в процессе сотрудничества.

«ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА» - это открытая территория СОТРУДНИЧЕСТВА, на которой осуществляются взаимные коммуникации между участниками проекта: учащимися гимназии, родителями, педагогами, социальными партнерами.

Методическая разработка адресована педагогам, родителям, ученикам, партнерам, всем тем, кто интересуется инновационными образовательными технологиями.

ЧАСТЬ 1.

Комбинированные комплексы упражнений круговой тренировки по баскетболу в соотношении с нормативами ВФСК ГТО в контексте ФГОС

Ключевые понятия. Методы подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО базируются на ключевых понятиях «физические качества» и «физические способности» человека. Рассмотрим более подробно понятие «физические качества» как способности человека. От природы каждый человек, в большей или меньшей степени, наделен различными способностями – музыкальными, математическими, лингвистическими, в том числе и физическими.

Физические способности – это вид способностей человека, базирующихся на психических, физиологических и морфологических особенностях организма и способствующих выполнению деятельности, связанной с физическими нагрузками. Физические способности различаются по направленности на те или иные виды деятельности и нагрузки. Но физические способности от природы – это только задатки, предрасположенность к какой-либо деятельности. При занятиях физическими упражнениями они целенаправленно развиваются, иначе они так и остаются только задатками с нераскрытыми способностями.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Физические качества человека развиваются по мере перехода его из одной возрастной категории в другую. Такое развитие называют возрастными изменениями. Возрастное развитие качеств происходит сравнительно медленно и неравномерно. В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности. Принято различать 5 основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, координацию (ловкость) и гибкость. Они характеризуют двигательную одаренность человека.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Физические качества школьника развиваются в системе уроков физической культуры традиционного формата. Для более успешного решения задачи выполнения обучающимися нормативов ВФСК ГТО в пособии предлагается использовать внеурочную деятельность с занятиями по методу круговой тренировки и игрой в баскетбол. Данный выбор продиктован реальными ресурсами школ со спецификой школьных спортивных залов.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Предложенный формат занятий спортивной секции по баскетболу призван *повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоническом и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся.*

Форма: внеурочные предметные занятия в спортивной секции по баскетболу.

Метод: круговая тренировка.

Цель: подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Метод круговой тренировки в пространстве современной образовательной среды, представляется эффективным способом достижения результатов обучения и воспитания согласно федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС), в том числе формирования универсальных учебных действий (далее по тексту – УУД):

1. Личностных, в том числе:

- положительная мотивация к учению;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

2. Познавательных, в том числе:

- умение выполнять проекты;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

3. Коммуникативных, в том числе:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

4. Регулятивных, в том числе:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предлагаемые комбинированные комплексы упражнений на внеурочных занятиях по баскетболу, применяются на этапе закрепления пройденного на уроках материала. Данные комплексы упражнений решают задачи обучения школьников в игровых условиях. Применение комбинированных упражнений имеет значение для совершенствования техники и развития тактического мышления обучающихся, сочетая элементы тактической подготовки с элементами технической подготовленности. Комбинированные упражнения имеют

немаловажное значение, так как данный тип упражнений, близкий к круговой тренировке, моделирует игровую ситуацию, а также - функциональную и физическую нагрузку.

Примерный комплекс комбинированной круговой тренировки на занятиях по баскетболу:

1. Прыжки в приседе и полуприседе с отягощением.
2. Броски набивных мячей разного веса, уделяя внимание движению кисти.
3. Сгибание и разгибание рук с добавлением хлопка ладонями после отталкивания от пола.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него (в правую, левую сторону).
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 10–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Ведение мяча в парах, в центральном круге, с выбиванием мяча (ведение выполняют оба игрока).
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезке до 20 м.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения мяча.
10. Передача двумя руками от груди в стенку (1, 2 мячами).

Предложенную комбинацию можно усложнять, то есть изменять и варьировать технику выполнения приведенных упражнений.

Для успешной реализации поставленной задачи подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО педагогу необходимо представлять, как содержание комплексов предложенных упражнений круговой тренировки соотносится с нормативами ВФСК ГТО.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Таблица 1. Комбинированные комплексы упражнений круговой тренировки по баскетболу в соотношении с нормативами ВФСК ГТО

Метод круговой тренировки - это метод строго регламентированного воспитания физических качеств. Применяется с различными комбинациями нагрузок и отдыха. Направлен на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме обучающихся. Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 10-12 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств и может применяться в любом виде спорта.

Станции для круговой тренировки подготавливают до начала занятия помощники педагога, под его строгим контролем.

Ниже представлен примерный комплекс круговой тренировки из которого можно выстраивать любые комбинации упражнений, в зависимости цели, поставленной учителем.

<i>№ станции</i>	<i>Частные задачи к конкретным видам упражнений</i>	<i>Содержание комплекса упражнений</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>	<i>Вид испытания ВФСК ГТО</i>
КОМПЛЕКС № 1					
1 станция	Содействовать выработке у игроков слаженности игры при передаче мяча, ловкости, внимания, координации движений	Перемещение по часовой стрелке (или наоборот), выполняя передачу мяча друг другу различными способами	3 мин.	По свистку учителя обучающиеся, стоя лицом в круг изменяют направление движения или способ передачи мяча. Работа может осуществляться 2-мя и 3-мя мячами	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, челночный бег 3x10 метров.
2 станция	Способствовать развитию скоростной и общей выносливости игроков и умению играть с соперником один на один	Игра в стритбол 1x1	5 мин.	По мере совершенствования действий и освоения игры играть 2x2 игрока	Бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 2 км

3 станция	Способствовать совершенствованию у игроков техничности передачи мяча; развитию взрывной силы активным броском мяча	Передача мяча в прыжке. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу	3 мин	Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч	Прыжок в длину с места толчком двумя или прыжок в длину с разбега
4 станция	Способствовать развитию – силы мышц рук, ног и пресса.	1.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке. 2.- поднимая правую ногу переложить мяч в левую руку 3.- возвращение в и.п., мяч в левой руке 4 то же в обратную сторону	20 раз	Упражнение выполняется с баскетбольным мячом или с набивным мячом весом 2кг; вес набивного мяча может быть увеличен в зависимости от развития физических способностей конкретного обучающегося или от года обучения	Поднимание туловища из положения «лежа на спине»
5 станция	Создать условия для развития силы мышцы брюшного пресса и мышц плечевого пояса, гибкость	И.п.- лежа на спине, руки вверх, мяч в руках 1-2 поднимая ноги вверх коснуться пола за головой 3-4- возвращение в и.п. 5-7- наклон вперед, коснуться мячом носков ног 8.- придти в и.п.	20 раз	Упражнение выполняется с баскетбольным мячом или с набивным мячом весом 2кг; вес набивного мяча может быть увеличен в зависимости от развития физических способностей конкретного обучающегося или от года обучения	Поднимание туловища из положения лежа на спине и подтягиванию на высокой перекладине
6 станция	Способствовать развитию гибкости и скоростно-силовых качеств (прыгучести)	И.п.- о.с., мяч на полу перед игроком. 1.- наклон, взять мяч. 2.- присед, руки вверх. 3.- прыжок вверх-вперед из глубокого приседа. 4-И.п.	10-20 прыжков	Руки с мячом держать наверху. Упражнение выполняется с баскетбольным мячом или с набивным мячом разного веса	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и прыжку в длину с места.
7 станция	Создать условия для развития силы мышц ног и мышцы брюшного пресса	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат стопами ног 1-2 - поднимая ноги вправо, коснуться пола справа 3-4 - поднимая ноги влево, коснуться пола слева	8-10 раз	Акцентировать внимание обучающихся на касание пола с обеих сторон, и.п. придти после повторений, ноги не сгибать в коленном суставе, можно с набивным мячом разного веса	Поднимание туловища из положения лежа на спине и наклону вперед из положения стоя на гимнастической скамье

КОМПЛЕКС № 2

1 станция	Содействовать в совершенствовании техники броска после двух шагов.=	Быстрый прорыв, бросок в два шага по кольцу.=	16 м 8-10 повт.	Соблюдать точность выполнения техники самостоятельно	Бег на 30 м, бег на 60 м., бег на 100 м, челночный бег 3x10 м
2 станция	Создать условия для вработывания организма к физическим нагрузкам.	Передачи в парах в движение двумя мячами одновременно, в беге на месте.	16 м 8-10 повт.	Отслеживать концентрацию внимания и скоординированность действий обоих игроков: использование игроками различные способы передачи мяча (можно использовать набивные мячи разного веса)	Метание спортивного снаряда весом 700 гр
3 станция	Способствовать развитию координации.	Ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте с поворотом на 360 ⁰ , в прыжке.	20 раз	Акцентировать игрока на задачу самоконтроля при выполнении упражнения.	Прыжок в длину с места толчком двумя или прыжок в длину с разбега.
4 станция	Создать условия для преодоления усталости и повышения общей и скоростной выносливости	Взять мяч №1 - быстрый проыв (9м) к мячу №2; - положить мяч №1 и взять мяч №2; - быстрым проыв (9 м) к мячу №3; - положить мяч №2 и взять мяч №3; - быстрый проыв (9 м) к мячу №4; - положить мяч №3 и взять мяч №4; - быстрым прорывом (9 м) к мячу №5; - положить мяч №4 и взять мяч №5; быстрым проыв (9 м) к мячу №6; положить мяч №5 и взять мяч №6 - быстрым проыв (9 м) к мячу №1 (по кругу всего периметра площадки)	1 круг- 2-4 повт.	Стимулировать игрока к самоанализу при изменении скорости и при замене мяча	Бег на короткие и длинные дистанции: 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 2 км
5 станция	Содействовать выработке скоординированных действий игроков	Передачи мяча в тройках со сменой мест, с продвижением от кольца к кольцу	8-10 повт.	Акцентировать внимание обучающийся на взаимодействие в игре	Бег на короткие и длинные дистанции 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 2 км

КОМПЛЕКС № 3

1 станция	Содействовать осмыслению учащимися необходимости самоконтроля при выполнении упражнения	От конуса №1 ускорение по прямой 16м к конус №2, обежать конус №2 и вернуться к конусу №1 в защитной стойке лицом или спиной по ходу движения.	8-10 повт.	Акцентировать внимание обучающийся на облюдение уважительное отношении к другим игрокам	Бег на короткие и длинные дистанции 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 2 км
2 станция	Создать условия для преодоления усталости и повышения общей и скоростной выносливости	Ведение мяча по кругу с ускорением, остановка прыжком, бросок двумя сверху, подбор мяча, тоже на другое кольцо	2-3 круга 4-6 повт.	Акцентировать внимание обучающийся на выполнение задания с максимальной скоростью	Бег на 100 м., бег на 2 км
3 станция	Содействовать осмыслению учащимися необходимости само- и взаимоконтроля за выполнением упражнения	<u>Упражнение в парах :</u> 1-й из положения упор лежа, ноги врозь, 2-й - охватывает голеностоп 1-го, 1-й выполняет ходьбу на руках. Каждые 3 метра останавливается и выполняет 5-8 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа Затем меняются местами	16 м 4-6 повт	Акцентировать внимание обучающийся на стимулирование игроков к правильному выполнению упражнения, организации самоконтроля. Спину необходимо держать прямой, строго параллельно полу	Подтягивание из виса на высокой перекладине
4 станция	Способствовать развитию гибкости	<u>Упражнение в парах:</u> и.п. сед ноги врозь, стопы упираются в стопы партнера, взяться за руки. 1-3- 1-й старается принять положение лежа и тянет за руки свою пару. 4- и.п. 5-7- 2-й повторяет то же 8- и.п.	8-10 раз	Акцентировать внимание обучающийся на положение ног: ноги в коленном суставе не сгибать	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
5 станция	Способствовать совершенствованию техники передач мяча	Встречные передачи различными способами в колоннах. После передачи игрок с ускорением перемещается в конец противоположной колонны	8-10 раз	Акцентировать внимание обучающийся на соблюдение точности передачи и быстроты смены места: выполнение передачи мяча от груди двумя руками, от правого (левого) плеча, сверху двумя руками	Бег на 100 м, бег на 2 км

В зависимости от периода подготовки и уровня развития двигательных качеств обучающихся планируется соотношение средств общей и специальной физической подготовки со средствами, проводимыми методом круговой тренировки. Применительно к требованиям баскетбола средства круговой тренировки направлены на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, а также целевое развитие двигательных качеств обучающихся.

Для планирования круговой тренировки в занятиях используются комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку обучающихся с учетом специфики баскетбола и программного материала, который изучается на тренировках.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Материал по общей, специальной физической подготовке планируется на все без исключения занятия внеурочной деятельностью в течение года. По усмотрению учителя этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден отдельно в любой из частей занятия. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что позволяет решать важные задачи общего и специального характера одновременно и взаимосвязано, в относительно короткий промежуток времени, а, главное, с большой эффективностью.

Чтобы методически правильно осуществлять физическую подготовку баскетболиста, необходимо иметь в виду, что это одна из сторон спортивной тренировки, где более всего проявляется действие биологических факторов. И учитель должен уметь ответить на вопрос: как надо тренировать, чтобы повысить уровень силы, скоростных, скоростно-силовых и других качеств. Отсюда вытекает еще два важных для компетентности учителя физической культуры вопроса. Во-первых, необходимо знать, ЧТО следует тренировать. Во-вторых, ПОЧЕМУ надо тренировать у баскетболистов развитие физических качеств ИМЕННО ТАК, а не иначе.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Используя специальные упражнения в круговой тренировке необходимо учитывать условия, применяемые к данным упражнениям:

1. подбирать специальные упражнения так, чтобы в большей мере нагружались группы мышц, несущие основную нагрузку в соревнованиях;
2. выбирать такое исходное положение и выполнять так, чтобы движения соответствовали соревновательному характеру направлению и амплитуде;
3. акцентировать рабочее усилие в той части амплитуды движения, где это необходимо;
4. величина усилий и скорость его проявления должны быть такими же или выше, чем при выполнении соревновательного упражнения;
5. специальные упражнения должны имитировать режим работы мышц, присущий преимущественно соревновательным условиям.

ЧАСТЬ 2.

Конспект внеурочного практического занятия по баскетболу для учащихся 10-11 классов с использованием комбинированных упражнений метода круговой тренировки

Тема занятия: «Баскетбол. Круговая тренировка»

Цель занятия: Развить физические качества обучающихся с помощью комбинированного комплекса упражнений методом круговой тренировки.

Основные задачи:

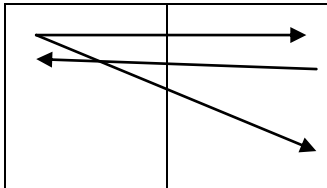
1. Совершенствовать технику ведения мяча в движении.
2. Содействовать развитию физических качеств: скоростных качеств, силовых качеств, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей, общей выносливости.
3. Создать условие для самостоятельного решения двигательных задач в игровой деятельности, формирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений.
4. Содействовать проявлению личностных качеств учащихся на преодоление трудностей.
5. Способствовать формированию навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками, физическим состоянием, восстановительными процессами; проявление дружелюбия, отзывчивости и толерантности; установка на принятие эстетических и духовных ценностей.

Место проведения: спортивный зал размером 24х12 метров с баскетбольной разметкой.


Продолжительность занятия: 45 мин.

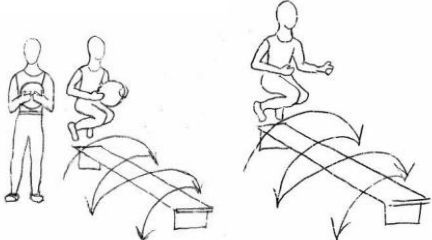
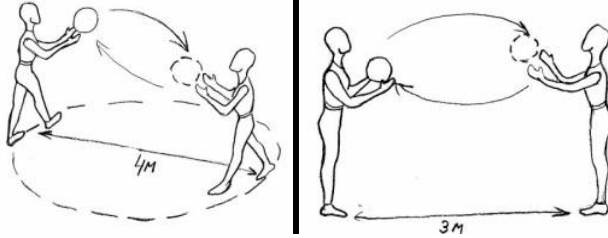
Инвентарь и оборудование: скакалки 2 шт., гимнастические лестницы, гимнастические скамейки 2 шт., набивные мячи 6 шт. по 2 кг, баскетбольные мячи 6 шт., свисток.

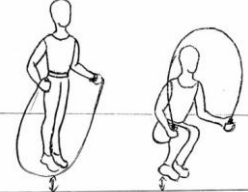


Таблица 2. КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ КОМБИНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

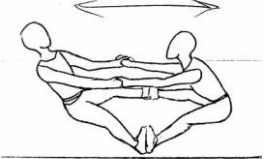
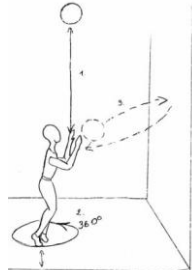
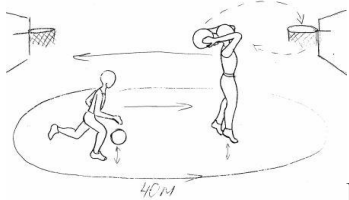
<i>Части занятия продолжительность</i>	<i>Частные задачи к конкретным видам упражнений</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Вводно-подготовительная часть-10 минут	Обеспечить внимание учащихся на начало урока	1. Построение учащихся в шеренгу по одному	30 сек.	Требовать четкого и быстрого выполнения распоряжений учителя, соблюдать дисциплину
	Нацелить учащихся на проявление интереса к выполнению предстоящих упражнений и заданий	2. Сообщение задач урока учащимся с целью повторения правил по технике безопасности при выполнении упражнений на станциях круговой тренировки и игры в баскетбол	30 сек.	Обеспечить доступность и ясность в постановке задач и правил по технике безопасности
	Организовать внимание учащихся к выполнению упражнений в движении	3. Перестроение в колонну по одному поворотом направо и в обход налево шагом по всему периметру зала с размыканием на дистанцию в два шага	30 сек.	Строго следовать указаниям-командам учителя
	Содействовать вработыванию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем к подготовке физической нагрузке	4. Бег в колонне по одному с остановкой в 2-ва шага, прыжком по сигналу учителя - противходом; - по диагонали	до 3 мин.	Выполнять бег в среднем темпе. Акцентировать внимание занимающихся на резкой остановке, соблюдая правила техники остановки согласно схеме 1 по распоряжению учителя 
	Содействовать вработыванию организма к физической нагрузке, способствуя увеличению	Общеразвивающие упражнения в движении шагом в колонне по одному по всему периметру зала:	до 2 мин.	Ориентировать обучающихся на ритмичное выполнение упражнений в сочетании с шагом. Максимальная амплитуда движений, соблюдение дистанции в колонне

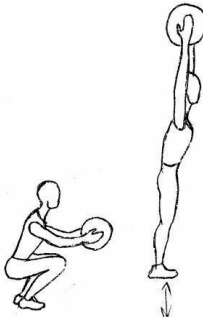
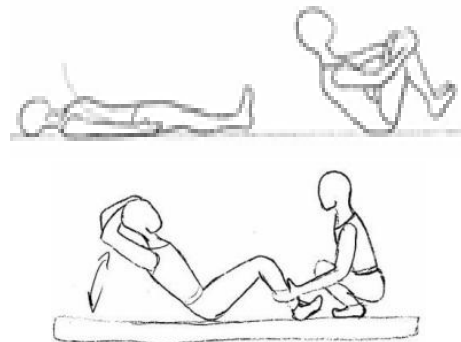
эластичности мышц для увеличения амплитуды движения и подвижности в суставах	I. И.п. - руки в стороны, ладони вверх. 1- руки к плечам, локти в стороны, пальцы сжать в кулак силой; 2-и.п.	10 раз	Ориентировать занимающихся выполнять упражнение под счет учителя				
	II. И.п. - Правая рука вверх, левая вниз, кисти в кулак. 1-2- рывки руками назад; 3-4- смена положения рук, рывки руками назад	10 раз	Ориентировать занимающихся выполнять упражнение с усилием				
	III. И.п. - Руки вверх, кисти вовнутрь. 1-8-круговые движения рук вперед; 9-16- то же назад	16 раз	Ориентировать занимающихся на ритмичное выполнения движений				
	IV. И.п. - Руки в стороны, ладони наружу. 1-8-круговые движения рук в локтевом суставе внутрь; 9-16- то же наружу	16 раз	Ориентировать занимающихся на максимальную амплитуду движения				
Содействовать вработыванию организма к физической нагрузке и способствуя увеличению эластичности мышц для увеличения амплитуды движения и подвижности в суставах	6.Общеразвивающие упражнения на месте с набивными мячами.	до 3 мин.	Организовать построение и перестроение занимающихся через середину в обход налево по два, интервал 6 шагов, дистанция в два шага согласно схеме 2 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">о о о о</td> <td style="text-align: center;">о о о о</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">о о о о</td> <td style="text-align: center;">о о о о</td> </tr> </table> Схема2.	о о о о	о о о о	о о о о	о о о о
	о о о о	о о о о					
	о о о о	о о о о					
I. И.п. -о.с., мяч перед грудью. 1-3- Подняться на носки, руки вверх; 4- опуститься на всю стопу, и.п.	10 раз	Ориентировать занимающихся на плавное выполнения упражнения					
II. И.п. -о.с., ноги врозь, мяч внизу. 1- мяч перед грудью; 2- наклон вперед, руки мяч вверх; 3- наклон, мячом коснуться пола; 4-и.п.	10 раз	Акцентировать внимание занимающихся : при наклоне руки выпрямить в локтевом суставе, голову не опускать, смотреть вперед					

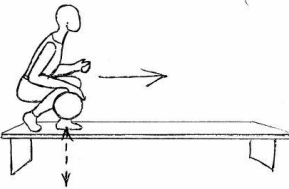
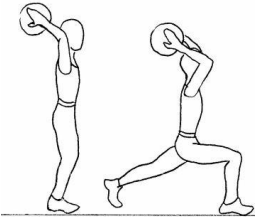
		<p>III. И.п.-о.с., мяч внизу. 1-выпад правой, мяч вверх; 2-и.п. 3-то же левой; 4-и.п.</p>	10 раз	Акцентировать внимание занимающихся на глубокий выпад без наклона туловища вперед
		<p>IV. И.п.-о.с., мяч внизу; 1-выпад вправо, мяч вперед; 2-и.п. то же левой; 4-и.п.</p>	10 раз	Акцентировать внимание занимающихся на положение рук строго параллельно полу, прямых в локтевом суставе
		<p>V. И.п.-о.с., ноги врозь, мяч вверх-вперед. 1-мах левой, коснуться носком мяча; 2-и.п.; 3-мах правой, коснуться носком мяча; 4- и.п.</p>	10 раз	Акцентировать внимание занимающихся на выполнение маха прямой ногой. Руки в и.п. держать строго параллельно полу.
Основная часть- 30 минут	Способствовать гармоничному развитию физических качеств обучающихся, обеспечивая насыщенность урока	7.Комплекс упражнений круговой тренировки		Акцентировать внимание на быстром переходе на следующую станцию при постоянном самоконтроле занимающихся за самочувствием
	Способствовать развитию скоростных качеств и скоростной выносливости обучающихся	<p>1 станция Эстафета Из и.п. положение высокого старта. Челночный бег с ведением мяча. Выполнение задания командами по два человека</p>	8x10 метров	<p>Построение двух команд. Выполнять в парах с максимальной скоростью. Акцентировать внимание на выполнение оптимального поворота на 180°, переводе мяча в другую руку. В пару ставить занимающихся с учетом скоростных способностей занимающихся. Начинать задание по сигналу учителя в направлении согласно схеме 3</p>  <p>8x10 метров</p>
				Схема 3.

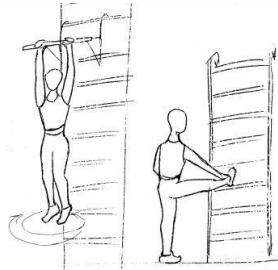
<p>Содействовать развитию скоростно-силовых качеств школьников</p>	<p>2 станция Из и.п.- о.с., набивной мяч перед грудью скамейка справа (слева), прыжки через гимнастическую скамейку.</p>	<p>8 пр-в, 4 повтор.</p>	<p>-Обеспечить установку скамейки. -Акцентировать внимание занимающихся на значение высоты поднимания коленей, соблюдение ритма во время прыжка, поддержание равновесия для своевременного переноса тяжести тела над скамейкой. Предусмотреть выполнение упражнения без отягощения для обучающихся с низким уровнем подготовленности (Рис 1)</p>  <p>Рис. 1-2</p>
<p>Способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса обучающихся</p>	<p>3 станция Упражнение в парах. Одновременные передачи набивного мяча (2 кг) в парах в движении медленным бегом по малому кругу (расстояние между парой 3-4 метра) различными способами: - от груди двумя, - от плеча правой, - от плеча левой, - двумя сверху.</p>	<p>по 10 раз</p>	<p>Акцентировать распределение внимания занимающихся на движение кисти рук во время передачи мяча в сочетании с максимальной скоростью и наибольшим количеством передач. Выполнение упражнения в парах одновременно двумя мячами. Например: 1-й от груди двумя, 2-й двумя сверху согласно рис. 3-4</p>  <p>Рис.3-4</p>

<p>Способствовать развитию взрывной силы мышц стопы и скоростно-силовой выносливости обучающихся</p>	<p>4 станция Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах.</p>	<p>150 раз</p>	<p>Акцентировать распределение внимания на постепенное увеличение скорости выполнения прыжков и соблюдение равновесия. Для усложнения задания можно дать прыжки в через гимнастическую скакалку в глубоком приседе</p>  <p>Рис. 5</p>
<p>Способствовать развитию сило-скоростных качеств обучающихся в сочетании с координацией и быстротой движений</p>	<p>5 станция Бег на месте с высоким подниманием бедра с ведением мяча правой (левой) рукой</p>	<p>3 повт. по 10 сек. Через 10 сек. отдыха</p>	<p>Выполнять необходимо с максимальной частотой движения ног и подъемом бедра до угла не ниже 90-95°. Включать одновременное выполнение двумя занимающимися для поддержания соревновательного темпа</p>  <p>Рис.6</p>
<p>Содействовать в развитии силы мышц рук, спины и плечевого пояса</p>	<p>6 станция Упражнение в парах. И.п. -упор лежа ноги врозь, партнер держит ноги за голеностоп. Сгибание и разгибание рук</p>	<p>2x15 раз</p>	<p>Акцентировать внимание занимающихся при ходьбе на руках согласно рис.7: прямое положение тела, руки согнуты до уровня плеча. Выполнять поочередно в парах.</p>  <p>Рис.7</p>

	<p>Способствовать развитию гибкости, эластичности мышц через растяжение мышц ног, спины</p>	<p>7 станция Упражнение в парах. И.п.- сед ноги врозь, стопы упираются в стопы партнера, взяться за руки 1-3- 1-й отклоняется назад, старается принять положение лежа и тянет за руки своего партнера; 4- и.п.; 5-7- то же другой; 8- и.п.</p>	<p>12 раз</p>	<p>Акцентировать внимание занимающихся на усилии при притягивание партнера с наклоном назад с сохранением максимальной амплитуды ног в положение сед, ноги врозь согласно рис 8</p>  <p style="text-align: right;">Рис.8</p>
	<p>Способствовать развитию - координации движений учащихся; - «чувства мяча»</p>	<p>8 станция Общеразвивающие упражнения с баскетбольным мячом: И.п.- о.с. мяч внизу. 1-2.Подбросить мяч над собой вверх, повернувшись в прыжке на 360° вправо (влево). 3-4.Поймав мяч после поворота, направить его броском в стену</p>	<p>16 раз</p>	<p>Акцентировать распределение внимания учащихся на задаче: поймать мяч перед собой после прыжка согласно рис. 9, соблюдая равновесие. Стимулировать поочередное выполнение прыжков в обе стороны</p>  <p style="text-align: right;">Рис 9</p>
	<p>Сформировать навык в технике ведения мяча, «чувства мяча», зрительного контроля за отскоком мяча от щита (кольца), способствовать развитию координационных способностей, вырабатывая ловкость при подборе мяча, слаженности и координации в действиях</p>	<p>9 станция Скоростное ведение мяча по кругу 40 м. с последующей остановкой прыжком, броском мяча двумя руками сверху. Побор мяча от щита и то же задание на другое кольцо</p>	<p>2 круга</p>	<p>Акцентировать внимание занимающихся на последовательности выполнения остановки после скоростного ведения мяча с броском мяча в корзину и быстрым подбором мяча до удара о пол (согласно рис 10)</p>  <p style="text-align: right;">Рис.10</p>

	<p>Способствовать развитию взрывной силы мышц ног и координации движений</p>	<p>10 станция И.п.- присед, руки вперед с набивным (2 кг) мячом. 1- прыжок вверх на месте, руки вверх; 2-и.п.</p>	<p>20 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащегося на выпрямление ног в коленном суставе во время выпрыгивания с одновременным выполнением маха руками вверх с максимальной амплитудой согласно рис. 11</p>  <p>Рис.11</p>
	<p>Способствовать укреплению мышечного корсета туловища и развитию физического качества «быстрота»</p>	<p>11 станция Поднимание туловища из положения лежа на гимнастическом мате индивидуально и с партнером (поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты врозь, партнер держит ноги за голеностоп)</p>	<p>40 раз</p>	<p>Акцентировать внимание занимающегося на 1 -фиксацию положения рук – плечей - во время седа: касание локтями бедер и ладонями коленей согласно рис. 12 - в положении лежа: коснуться плечами мата (рис. 13); 2 - обеспечение выполнения упражнения за минимальное количество времени</p>  <p>Рис 12-13</p>

	<p>Содействовать развитию координационных способностей обучающихся</p>	<p>12 станция И.п. - присед на гимнастической скамейке, ходьба в приседе.</p>	<p>2х20 раз</p>	<p>Акцентировать внимание занимающегося на сохранение равновесия при ходьбе в приседе. Для повышения эффективности упражнения с учетом индивидуальных способностей занимающихся можно усложнить условия выполнения упражнения: сочетать ходьбу в приседе с ведением баскетбольного мяча (рис.14)</p>  <p style="text-align: right;">Рис 14</p>
	<p>Содействовать развитию гибкости и силы мышц рук и ног занимающихся</p>	<p>13 станция Ходьба выпадами с заведенными за голову руками, удерживающими набивной мяч</p>	<p>2х20 м.</p>	<p>Акцентировать внимание занимающихся на максимальную амплитуду выпада с контролем за сохранением осанки согласно рис.15: спина перпендикулярно полу, локти разведены в стороны. Не допускать падения мяча</p>  <p style="text-align: right;">Рис.15</p>
	<p>Продолжить формирование навыка в технике ведения мяча правой (левой) рукой без зрительного контроля с изменением скорости передвижения Способствовать развитию общей выносливости, координации движений, быстроты</p>	<p>14 станция Игра в баскетбол 5х5</p>	<p>3 тайма по 3 мин. Отдых 1 мин.</p>	<p>1.Сопровождать -осуществление постоянного самоконтроля занимающегося за физической нагрузкой и физическим состоянием, -осмысление своего двигательного опыта. - умение планировать и оценивать свои действия в игровой деятельности, направленные на развитие двигательных качеств. 2.Организовать игру третьей команды с победителями 3 тайма и проигравшими во 2-м тайме</p>

Заключительная часть- 5 минут	Содействовать восстановлению дыхания, сердечного ритма и других физических параметров состояния занимающихся после выполнения комплекса упражнений	8. Упражнения на растяжение и расслабление основных мышечных групп Висы на перекладине и упражнения на растяжение мышц у гимнастической стенки согласно рис. 16	1,5 мин.	Нацеливать участников группы на выполнение упражнений с учетом самочувствия, и степени утомления  Рис. 16
	Содействовать осмыслению учащимися двигательного опыта, осуществлению планирования; организации и оценке учебных действий, направленных на грамотное выполнение физических упражнений и ОФП	9. Подведение итогов занятия: - опрос учащихся на предмет выявления самой трудной или самой легкой для выполнения станции круговой тренировки, общего самочувствия; - оценка выполнения задач занятия; - оценить лучших занимающихся и поставить задачу преодоления трудности для тех, у кого не все получилось	2 мин.	1.Организовать: -построение группы в одну шеренгу; самоанализ обучающихся с осознанием значения упражнений для укрепления здоровья, социализации и успешной учебы

ЧАСТЬ 3.

Исследование влияния внеурочных занятий комплекса круговой тренировки и игры в баскетбол при участии контрольной группы волейболистов на качество подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Организация исследования

Цель исследования: Выявление эффективности комбинированных комплексов круговой тренировки с игрой в баскетбол для развития физических качеств, востребованных при испытаниях (тестах) нормативов ВФСК ГТО V ступени.

Задачи: 1. Организация внеурочных занятий в экспериментальной группе юношей 2000-2001 года рождения с проведением комбинированных комплексов круговой тренировки и игры в баскетбол учителем физической культуры Ткач Е.Э.

2. Организация внеурочных занятий в контрольной группе юношей-сверстников с тренировкой и игрой в волейбол под руководством учителя физической культуры Суровой В.К. (отличник физической культуры, учитель высшей квалификационной категории, методист района).

3. Ведение мониторинга результатов подготовки к выполнению тестов (испытаний) на соответствие нормативов ВФСК ГТО V ступени в экспериментальной и контрольной группах.

4. Сравнительный анализ результатов подготовки в экспериментальной и контрольной группах.

Нормативы ВФСК ГТО

V ступень ВФСК ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов 6 обязательных и трех по выбору. [15].

Таблица 3.

Нормативные показатели результатов испытаний (тесты) для прохождения V ступени ВФСК ГТО (возрастная группа 16-17 лет) [14].

№ п/п	Вид испытания	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Прыжки в длину с места (см.)	200	210	230
2	Поднимание туловища из положения лежа (количество раз в 1 мин.)	30	40	50
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи (см.)).	6	8	13
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13
5	Бег на 100 метров (сек.)	14,6	14,3	13,8
6	Бег на 2 км (мин, сек.)	9,20	8,50	7,50

Циклы круговой тренировки и соревнований разных уровней по баскетболу были проведены с 2014 по 2017 годы. В испытаниях принимали участие две группы: 15 юношей экспериментальной учебной группы (комплекс круговой тренировки в сочетании с игрой в баскетбол: учитель Ткач Е.Э.) и 15 юношей контрольной группы (тренировочные комплексы с игрой в волейбол учитель Сулова В.К.) 2000-2001 года рождения. Проект реализовывался три учебных года на внеурочных занятиях (с 2014/15 уч.г. по 2016/17 уч.г.). Индивидуальные физические качества группы Ткач Е.Э. представлены параметрами *тестов (испытаний)* на входе и через год в продолжение трех лет в таблицах 1-6 (Приложения 1.), а контрольной группы Суловой В.К. только в начале и конце наблюдаемого периода (2015-2017) - в таблицах 8,9 (Приложение 1).

Среднее арифметическое контрольных результатов испытаний групп Ткач Е.Э. и Суловой В.К. в начале и в конце проекта, представлено для сравнения в таблице 4 (5 и 8 столбцы).

Таблица 4.

Сравнительный анализ динамики средних показателей тестов (испытаний) в группе, практикующей круговую тренировку с игрой в баскетбол (Ткач Е.Э.) и группе, практикующей тренировку с игрой в волейбол (Сулова В.К.)

№	Виды тестов (испытаний)	Экспериментальная группа (учитель Ткач Е.Э.)			Контрольная группа (учитель Сулова В.К.)		
		2015	2017	Динамика показателей в 2017 (ср. 2015)	2015	2017	Динамика показателей в 2017 (ср. 2015)
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Прыжок в длину с места (см)	191,27	239,73	48,46	184,83	222,58	37,75
2	Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз в 30 с.)	45	65,1	20,1	26,58	33	6,42
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи в см)	5,7	15,8	10,1	9	11,42	2,42
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5,33	16,6	11,27	6,75	10,58	3,83
5-э	Бег на 100 (м)	15,45	12,96	-2,49			0
5-к	Бег на 60 м				9,38	8,33	-1,05
6-э	Бег на 2000 м	11,5	7,62	-3,88			0
6-к	Бег на 1000 (м)				4,15	3,63	-0,52

Необходимо учитывать некоторые особенности и различия в организации тестовых испытаний «баскетболистов» и «волейболистов» в условиях гимназии:

1. Тест (испытание) норматива ВФСК ГТО на координацию - ловкость не проводился в связи с недостаточностью условий.

2. В контрольной группе Суровой В.К. норматив по бегу на 100 м ограничился бегом на 60 м, а бег на дистанцию 2 км был ограничен 1 км как пробный вариант, достаточный для условных испытаний физических качеств «быстрота» и «выносливость», поэтому сравнение групп по показателем «быстрота» и «выносливость» носит обобщенный характер и на рисунке-гистограмме 1 отображается как внутренняя позитивная динамика развития этих качеств.

При тестах (испытаниях) на входе контрольная группа продемонстрировала более высокие показатели гибкости (тест 3; по средним показателям у «волейболистов» почти вдвое выше – см. данные таблицы 4), силы (тест 4; по средним показателям в контрольной группе на 1 поднятие больше, там же). Развитие всех физических качеств имеет неравномерность в динамике: наращивание показателей силы, выносливости, быстроты (тесты 4, 5, 6 табл.4) происходит менее интенсивно, чем гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление мышц пресса (тесты 1, 2, 3 табл. 4).

Выводы по результатам исследования. Эффективность подходов учителей Ткач Е.Э. и Суровой В.К. к подготовке обучающихся обеих групп к выполнению нормативов ВФСК ГТО на внеурочных занятиях очевидна.

Как в экспериментальной, так и в контрольной группе в результате внеурочных занятий за трехлетний период произошел значительный рост итоговых показателей по всем видам тестов (испытаний) в сравнении с данными на входе (см. таблицы 1-7 и таблицы 8-9 Приложения). Однако в ходе эксперимента «баскетболисты» показали более значительную динамику развития и высокие показатели физических качеств по всем видам тестов (испытаний), чем «волейболисты» (см. графу 5 табл. 4 и графу 8 табл. 4, а также – рисунок-гистограмму 1).

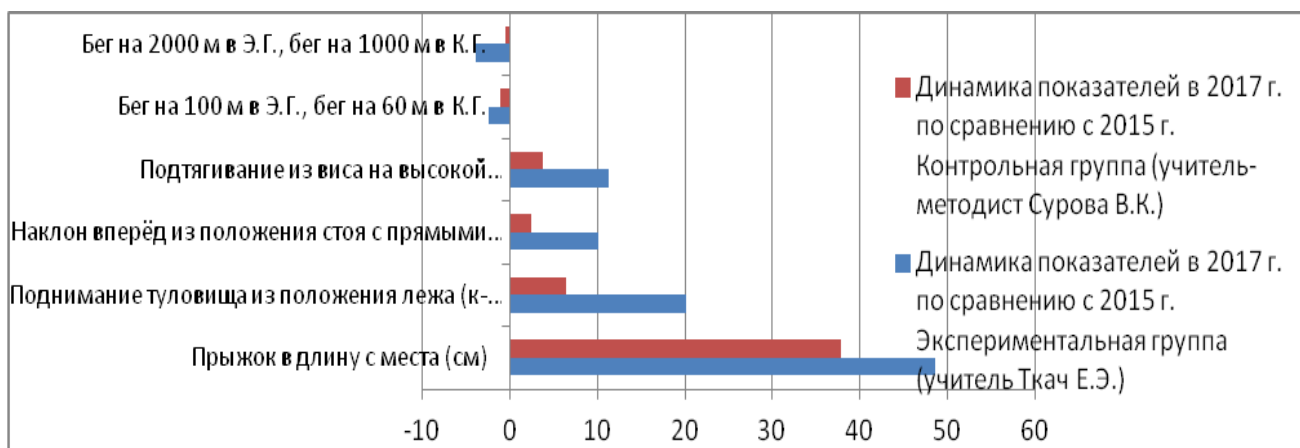


Рисунок – гистограмма 1. Сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной групп по всем видам тестов (испытаний)

При анализе средних показателей тестов (испытаний) целесообразно сравнение физических качеств обучающихся на входе с итоговыми показателями, которые в данной разработке детально представлены анализом показателей физических качеств экспериментальной группы Ткач Е.Э., свидетельствующим об общих тенденциях развития этих качеств у обучающихся возрастной группы 2000-20001 года рождения при подготовке к нормативам ВФСК V ступени.

Анализ внутренней динамики показателей физических качеств экспериментальной группы Ткач Е.Э. за трехлетний период по 6 видам испытаний

1. Физические качества для подготовки к выполнению норматива ГТО по прыжкам в длину на V ступень ВФСК ГТО по данным тестов (испытаний) на входе во внеурочную деятельность было развито неравномерно. Выражены три уровня физического развития обучающихся.

- 1) Высокий уровень. Стартовые данные тестирования *шести* испытуемых (40%) соответствовали нормативу на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО;
- 2) Средний уровень. У *семи* (46,6%) были близки к нормативу на бронзовый знак отличия;
- 3) Ниже среднего уровня. У трех испытуемых (13,4%) – показатели длины прыжка отставали от сверстников на 26-31 см.

После третьего года проекта были приобретены и усовершенствованы двигательные умения и навыки. Физическое скоростно-силовое качество развилось с фиксированным результатом 228-255 (см), что соответствовало выполнению норматива на золотой (88%) и серебряный (12%) знаки отличия ВФСК ГТО: Таблица 1 (Приложение 1).

2. Физические качества для подготовки к выполнению норматива ВФСК ГТО поднимание туловища из положения лежа (количество раз в минуту) на V ступень ВФСК ГТО по данным тестов (испытаний) на входе показывают более равномерную подготовку юношей к этому испытанию. Испытуемых можно условно разделить на три группы по уровню физической подготовки к подниманию туловища из положения лежа.

- 1) Отличный уровень. Стартовые данные *семи* испытуемых (46,6%) соответствовали нормативу на золотой знак отличия ВФСК ГТО;
- 2) Высокий уровень. У *пяти* (33,3%) были чуть выше норматива на серебряный знак отличия.
- 3) Средний уровень. У трех испытуемых (13,4%) – на 2-4 единицы выше нижней границы норматива на бронзовый знак отличия.

После третьего года проекта были приобретены двигательные умения и навыки усовершенствовавшие физические качества. Фиксированный результат 51-74 подниманий туловища из положения лежа в минуту соответствовал выполнению норматива на золотой знак отличия ВФСК ГТО 100% и вывел юношей на самый высокий уровень: Таблица 3 (Приложение 1).

3. Физическое качество «гибкость» для подготовки к выполнению норматива ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи в см) на V ступень ВФСК ГТО по данным тестов (испытаний) на входе показывают разноуровневое развитие испытуемых по четырем уровням физической подготовки:

- 1) Отличный уровень. Стартовые данные *трех* испытуемых (20%) близки или соответствовали нормативу на золотой знак отличия ВФСК ГТО;
- 2) Высокий уровень. У *двух* испытуемых (13%) – данные тестов на входе соответствовали нормативу на серебряный знак отличия ВФСК ГТО;
- 3) Средний уровень. У *трех* (20%) показатели входящего тестирования были близки к нормативу на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО;

Таким образом, высокий и хороший исходный уровень физических данных имело 53% группы испытуемых.

- 4) Ниже среднего уровня. Семеро юношей 47% - имели по данным тестов (испытаний) на входе на два - три см ниже уровня норматива, позволяющего рассчитывать на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО.

После третьего года проекта физическое качество «гибкость» усовершенствовалось с фиксированным результатом от 10 до 22 наклонов вперед ниже уровня скамьи, что соответствовало выполнению норматива исключительно на серебряный/золотой знаки отличия ВФСК ГТО у 100% участников и вывело всех юношей на высокий и отличный уровни: Таблица 3 (Приложение 1).

4. Физическое качество «сила» для подготовки к выполнению норматива ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) на V ступень ВФСК ГТО по данным тестов (испытаний) на входе показали неравномерность подготовки участников по трем уровням физического развития:

- 1) Высокий уровень. Стартовые данные *четырёх* испытуемых (27%) близки или соответствовали нормативу на серебряный знак отличия ВФСК ГТО;
- 2) Средний уровень. У *двух* испытуемых (13,3%) – показатели тестов на входе соответствовали нормативу на бронзовый знак отличия;
- 3) Ниже среднего уровня. У *девяти* (60%) испытуемых показатели силы были более низкими, отставая от уровня бронзового знака отличия ГТО в 2 - 8 раз.

Таким образом, высокий и хороший исходный уровень физических данных по показателю сила имело лишь 40% группы испытуемых.

После третьего года проекта физическое качество «сила» усовершенствовалось в высшей степени, с фиксированным результатом от 12 до 20 подтягиваний, что соответствовало выполнению норматива на один серебряный и 14 золотых знаков отличия ВФСК ГТО и вывело всех юношей на высокий уровень: Таблица 4 (Приложение 1).

5. Физическое качество «быстрота» для подготовки к выполнению норматива ГТО бег на 100 м (сек.) на V ступень ВФСК ГТО по данным тестов (испытаний) на входе показало стартовое отставание готовности группы испытуемых к выполнению норматива на бронзовый знак от 0,1 до 2,6 сек. отмечалось у 12 испытуемых (80%).

Стартовые данные *трех* испытуемых (20%) близки или соответствовали нормативу на золотой, серебряный и бронзовый (по 1 испытуемому) знаки отличия ВФСК ГТО;

Таким образом, низкий уровень физической подготовки по быстроте имели 80% участников группы испытуемых.

После третьего года проекта физическое качество (быстрота) усовершенствовалось у 100% испытуемых с фиксированным результатом от 14 (1 серебро-7%) до 12,4 сек (золото у 14 испытуемых-93%), что соответствовало выполнению норматива исключительно на серебряный/золотой знаки отличия ВФСК ГТО и вывело 100% юношей на высокий уровень: Таблица 5 (Приложение 1 1).

6. Физическое качество «выносливость» для подготовки к выполнению норматива ГТО бег на 2 км (мин, сек.) на V ступень ВФСК ГТО по данным тестов (испытаний) на входе показали общее отставание физической подготовленности от норматива на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО все испытуемые. Отставание от норматива на бронзовый знак отличия составило у разных испытуемых от 52 сек до 3 мин. 9 сек.

Таким образом, низкий уровень физических данных по выносливости показали 100% участников группы испытуемых.

После третьего года реализации проекта физическое качество «выносливость» выработалось у 100% испытуемых, с фиксированным результатом выполнения норматива ГТО на золотой знак отличия у 9 участников (60%) с результатом от 7 мин.50 сек. До 7 мин.31 сек. и 6 участников (40%), выполнивших нормативы ВФСК ГТО на серебряный знак отличия с результатами-от 7 мин.52сек до 8мин.34 сек.: Таблица 6 (Приложение 1).

7. Итоги выполнения нормативов ВФСК ГТО группой Ткач Е.Э. по предварительным испытаниям

Выполнение нормативов ВФСК ГТО по предварительным испытаниям, организованным в условиях гимназии, проходило в мае 2017 года по 6 видам тестов (испытаний):

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- бег 100 м,
- бег 2 км.

Результаты представлены в таблице 7 (Приложение 1). Из 15 человек 4 сдали на золотой знак отличия ВФСК ГТО (27%), 11 человек на серебряный знак отличия ВФСК ГТО (73%).

Очевидны высокие результаты, что подтверждает эффективность метода круговой тренировки и спортивной игры по баскетболу.

На момент редактирования методической разработки стало возможным сравнить предварительные результаты с результатами государственной сдачи нормативов ВФСК ГТО, которая проходила с сентября по декабрь 2017 года. Из 15 человек – 8 получили золотой знак отличия ВФСК ГТО (60%), а 7 – подтвердили серебряный (40%), что оказалось еще более высоким результатом – в 2, раза выше прогнозируемого.

За столь высокими показателями стоят упорные тренировки, настойчивость в достижении поставленной цели, трудолюбие и другие качества, определенные педагогическими задачами.

Дополнительные показатели эффективности тренировочно-игровых комплексов

Результаты контрольных тестов, входящих в нормативную базу ВФСК ГТО подтверждены также следующими показателями:

- в практике спортивных состязаний по баскетболу и другим видам соревнований личными и командными победами;
- участием группы в мероприятиях открытой студии «Территория спорта»;
- общественной экспертизой стали отзывы родителей обучающихся по результатам посещения соревнований и участия в спортивных встречах «Отцы-дети», свидетельствующие об их удовлетворенности результатами внеурочной деятельности;
- социальным эффектом тренировок стало осознанное стремление участников к здоровому образу жизни, регулярности тренировок, к непрерывному совершенствованию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ. Исследование показателей физических качеств занимающихся комбинированными упражнениями круговой тренировки с игрой в баскетбол свидетельствует о высокой эффективности этого метода. Сравнительные данные идентичных тренировочно-игровых занятий с игрой в волейбол при общей эффективности дают более низкие показатели при выполнении нормативов ВФСК ГТО в моделированных условиях.

Для достижения высоких результатов необходима постоянная мотивация обучающихся на основании индивидуального подхода к всестороннему развитию физических способностей как условие их успешности во взрослой жизни.

Тесты (испытания) на входе показывают более высокий уровень подготовки к выполнению нормативов ГТО по развитию координации (ловкости), гибкости, чем по таким физическим качествам, как быстрота, сила и выносливость. Упражнения на силу и выносливость целесообразно применять в определенном комплексе с упражнениями на развитие быстроты. При данном подходе подготовки к нормативам будет осуществляться комплексное развитие физических качеств старших школьников.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Игра в баскетбол является одним из оптимальных средств развития физических качеств личности. Эта игра, как и другие спортивные игры, используется не только для физического развития занимающихся, но и воспитания у них морально-волевых качеств. Она является важным фактором расширения функциональных возможностей организма и повышения спортивной работоспособности. Разносторонне подготовленные спортсмены легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее улучшают спортивные результаты, поддерживают состояние спортивной формы и реже подвергаются переутомлению. Систематические занятия по методу круговой тренировки, закрепленные в тренировочно-игровых комплексах, решают комплексные задачи гармоничного развития физических качеств занимающихся. Регулярные занятия по данной организационно-методической форме позволят добиться высокого уровня физической подготовленности.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Процесс гармоничного развития физических качеств у старших школьников более сложный, чем в начальной и средней школе. Необходимость равномерного гармоничного развития разных физических качеств, продиктованная нормативами ВФСК ГТО, представляет определенную проблему. Учитель физкультуры разрешает ее на основе знания методики развития двигательных умений и навыков, изучения индивидуальных природных физиологических и психических особенностей развития ребенка, его предшествующего формирования и развития, на основе уровня образования педагога, его опыта, педагогической интуиции, видения перспектив развития физических качеств ребенка.

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

Изучение и развитие физических качеств воспитанников начинается с тестов (испытаний) начального уровня занятий на входе и сопровождается мониторингом количественных показателей развития физических качеств в ходе и по итогам тестовых испытаний.

Полученные результаты соответствуют выполнению поставленных частных задач (требованиям ФГОС) и способствуют выполнению нормативов ВФСК ГТО на высоком уровне. По мере развертывания многолетнего процесса подготовки структура годичного

цикла постоянно изменяется и усложняется, так как изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности и мастерства обучающихся.

В подборе упражнений и количестве повторений следует учитывать индивидуальные особенности занимающихся, а так же их уровень подготовленности и год обучения (подготовительный, начальный, базовый, с учетом спортивной специализации).

Итак, очевидна эффективность использования предложенного комплекса упражнений круговой тренировки в обучении игре в баскетбол. Гимназисты действительно достигают высоких результатов при сдаче нормативов ВФСК ГТО. Представляется, что достижению поставленной цели способствует системный подход в обучении физической культуре в целом, реализуемый нами не только в спортивном зале, но и на сетевой платформе открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА». «Будь здоров! Будь умён! Будь успешен!» - девиз, мотивирующий наших учеников к победам в спорте и в жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКИ

1. Андрущенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК,1988. – 24 с.
2. Ботагариев Т.А Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток: Автореф.дис...канд.пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК,1990. 22с.
3. Губа Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу: Автореф.дис канд.пед.наук. – М.:
4. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 26с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 257 с.
6. Дияб М.М. Исследования эффективности применения круговой тренировки:
7. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика – М: Академия, 2001 – 448с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 245 с.
9. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости.
10. Зинин А.В. Обучение по кругу // Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт,1997.– №8.–с.18-20.
11. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к соревновательной деятельности баскетболистов 17-21 года, при переходе в команды высшей лиги: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Волгоград,1997. – 25 с.
12. Лосин Б.Е. Начальный отбор детей для занятий баскетболом на основе учета биологического возраста / Б.Е. Лосин, Л.В. Копысова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы 2 Междунар. науч.-практ. заоч. конф., г. Смоленск 2003 г. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры, Каф. спорт. игр. - Смоленск, 2003. - С. 121-127.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
14. Нормативы ВФСК ГТО - 2018 .<http://2018god.net/normy-gto-2018-goda-tablica-normativov/>
15. Нормативы ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/norms>
16. Платонов В.А. Программирование физической подготовки юных баскетболистов: Автореф. дис...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1998. – 24 с.
17. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебн. для ИФК. – М.:Физкультура и спорт,1997. – 350с.
18. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях: Методические рекомендации / В.А. Романенко, В.А.Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 50 с.
19. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. – Воронеж, 1970. – 168 с.
20. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск.
21. Голубев А.И. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста. – Набережные Челны, 1989. – 201 с.

Количественные показатели динамики развития физических качеств обучающихся

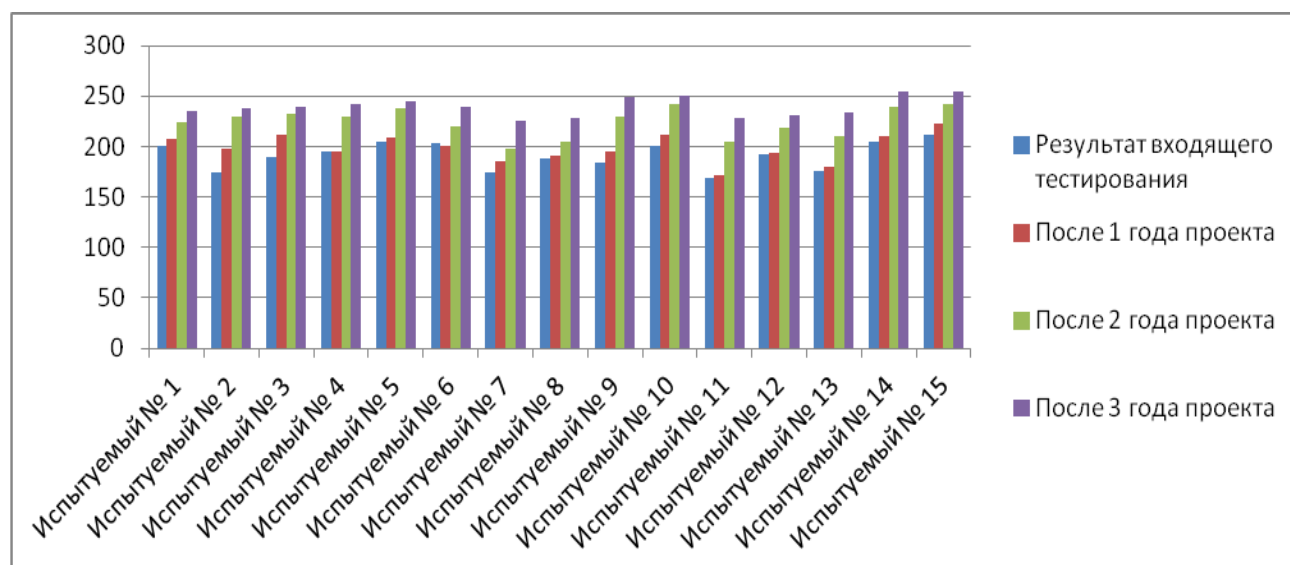
Таблица 1.

Результаты нормативных испытаний (тестов) «баскетболистов»: прыжок в длину в процессе проведения тренировок в условиях гимназии

		<i>1. Вид испытания</i>	<i>Бронзовый знак</i>	<i>Серебряный знак</i>	<i>Золотой знак</i>
		<i>Прыжки в длину с места (см)</i>	200	210	230
<i>№ п/п</i>	<i>Испытуемые</i>	<i>Результат тестов (испытаний) на входе</i>	<i>После 1 года проекта</i>	<i>После 2 года проекта</i>	<i>После 3 года проекта</i>
1	Испытуемый № 1	201	208	224	235
2	Испытуемый № 2	175	198	230	238
3	Испытуемый № 3	190	211	232	240
4	Испытуемый № 4	195	195	230	242
5	Испытуемый № 5	205	209	238	245
6	Испытуемый № 6	203	200	220	240
7	Испытуемый № 7	174	185	198	226
8	Испытуемый № 8	188	191	205	228
9	Испытуемый № 9	184	195	230	249
10	Испытуемый № 10	200	212	242	251
11	Испытуемый № 11	169	172	205	228
12	Испытуемый № 12	193	194	218	231
13	Испытуемый № 13	176	180	210	234
14	Испытуемый № 14	205	210	240	254
15	Испытуемый № 15	211	223	242	255
Средний показатель		191,27	198,9	224,27	239,7

Гистограмма 1.

Сравнительный анализ результатов обучающихся, представленных в таблице 1.



Физические качества для подготовки к выполнению норматива ГТО по данным тестов (испытаний) на входе развиты неравномерно: у 6 испытуемых стартовые условия соответствуют нормативу на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО, у 3 испытуемых – на 26-31 единицу. У 7 - близки к нормативу на бронзовый знак отличия.

Таблица 2.

Результаты нормативных испытаний (тестов) «баскетболистов»:
поднимание туловища из положения лежа (количество раз в 1 мин.)
в процессе проведения тренировок в условиях гимназии

		2 Вид испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Поднимание туловища из положения лежа (количество раз в 1 мин.)	30	40	50
№ n/n	Испытуемые	Результат тестов (испытаний) на входе	После 1 года проекта	После 2 года проекта	После 3 года проекта
1	Испытуемый № 1	50	54	70	84
2	Испытуемый № 2	37	38	45	51
3	Испытуемый № 3	34	40	52	54
4	Испытуемый № 4	54	52	60	66
5	Испытуемый № 5	54	62	70	72
6	Испытуемый № 6	45	64	75	78
7	Испытуемый № 7	50	49	58	65
8	Испытуемый № 8	40	40	55	60
9	Испытуемый № 9	36	46	50	52
10	Испытуемый № 10	34	38	46	59
11	Испытуемый № 11	49	48	62	67
12	Испытуемый № 12	55	59	68	71
13	Испытуемый № 13	32	45	60	64
14	Испытуемый № 14	58	60	68	72
15	Испытуемый № 15	47	50	62	74
Средний показатель		45	49,7	60,1	65,9

Гистограмма 2.

Сравнительный анализ результатов обучающихся, представленных в таблице 2.

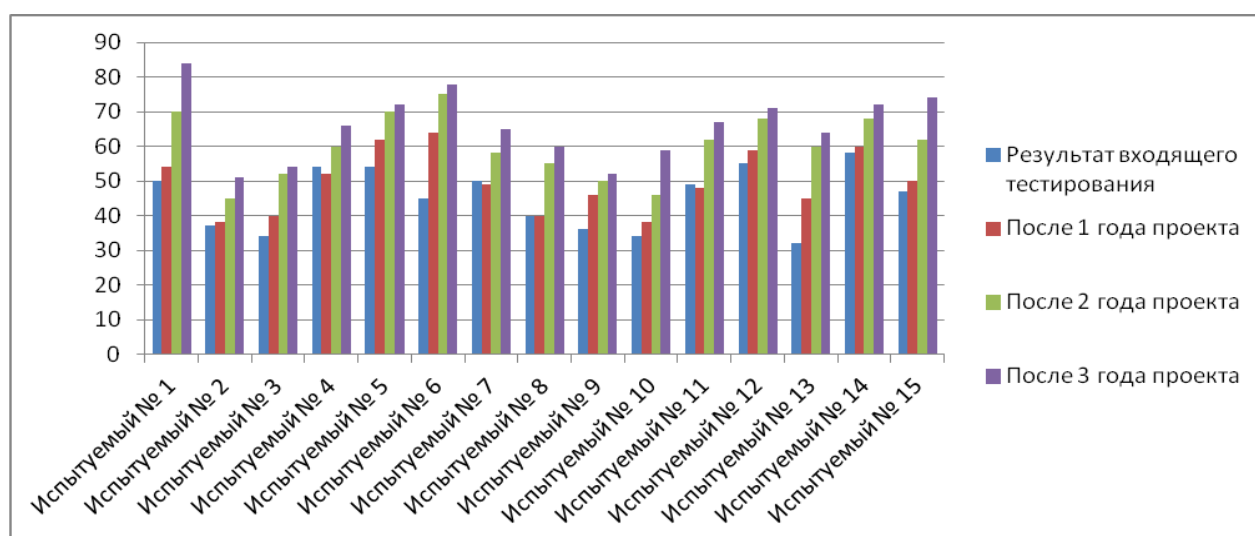


Таблица 3.

Результаты нормативного испытания (теста) «баскетболистов»:
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке
(ниже уровня скамьи) в процессе проведения тренировок в условиях гимназии

		<i>Вид испытаний</i>	<i>Бронзовый знак</i>	<i>Серебряный знак</i>	<i>Золотой знак</i>
		<i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи (см.).</i>	6	8	13
<i>№ п/п</i>	<i>Испытуемые</i>	<i>Результат теста (испытания) на входе</i>	<i>После 1 года проекта</i>	<i>После 2 года проекта</i>	<i>После 3 года проекта</i>
1	Испытуемый № 1	0	3	7	10
2	Испытуемый № 2	5	4	9	15
3	Испытуемый № 3	9	9	15	18
4	Испытуемый № 4	4	4	8	17
5	Испытуемый № 5	0	3	11	13
6	Испытуемый № 6	12	12	18	22
7	Испытуемый № 7	9	8	10	14
8	Испытуемый № 8	14	15	18	22
9	Испытуемый № 9	2	4	7	11
10	Испытуемый № 10	0	5	12	14
11	Испытуемый № 11	12	13	16	17
12	Испытуемый № 12	6	6	12	15
13	Испытуемый № 13	0	1	9	12
14	Испытуемый № 14	10	12	15	21
15	Испытуемый № 15	3	8	12	16
Средний показатель		5,7	7,1	11,9	15,8

Таблица 4.

Результаты нормативного испытания (теста) «баскетболистов»:
подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
в процессе проведения тренировок в условиях гимназии

		<i>4 Вид испытания</i>	<i>Бронзовый знак</i>	<i>Серебряный знак</i>	<i>Золотой знак</i>
		<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</i>	8	10	13
<i>№ п/п</i>	<i>Испытуемые</i>	<i>Результат теста (испытания) на входе</i>	<i>После 1 года проекта</i>	<i>После 2 года проекта</i>	<i>После 3 года проекта</i>
1	Испытуемый № 1	12	15	16	20
2	Испытуемый № 2	3	7	10	15
3	Испытуемый № 3	6	10	10	15
4	Испытуемый № 4	0	4	12	17
5	Испытуемый № 5	0	3	10	16
6	Испытуемый № 6	2	4	8	15
7	Испытуемый № 7	0	2	8	13
8	Испытуемый № 8	1	4	6	12
9	Испытуемый № 9	5	7	10	15
10	Испытуемый № 10	8	10	15	18
11	Испытуемый № 11	8	8	12	16
12	Испытуемый № 12	9	12	15	21
13	Испытуемый № 13	10	12	18	20
14	Испытуемый № 14	10	11	15	18
15	Испытуемый № 15	6	12	15	18
Средний показатель		5,33	8,06	12	16,6

Таблица 5.

Результаты нормативного испытания (теста) «баскетболистов»:
бег на 100 метров (сек.) в процессе проведения тренировок в условиях гимназии

		<i>5. Вид испытаний</i>	<i>Бронзовый знак</i>	<i>Серебряный знак</i>	<i>Золотой знак</i>
		<i>Бег на 100 м (сек)</i>	14,6	14,3	13,8
<i>№ п/п</i>	<i>Испытуемые</i>	<i>Результат теста (испытания) на входе</i>	<i>После 1 года проекта</i>	<i>После 2 года проекта</i>	<i>После 3 года проекта</i>
1	Испытуемый № 1	16,1	16,0	14,2	12,8
2	Испытуемый № 2	15,3	15,5	14,1	13,4
3	Испытуемый № 3	16,2	14,9	13,0	13,2
4	Испытуемый № 4	14,3	14,2	13,1	12,8
5	Испытуемый № 5	15,1	14,7	12,7	12,9
6	Испытуемый № 6	14,9	14,8	14,1	12,8
7	Испытуемый № 7	17,2	17,4	14,9	13,6
8	Испытуемый № 8	17,4	16,6	14,8	14,0
9	Испытуемый № 9	16,1	15,0	14,3	13,1
10	Испытуемый № 10	14,7	13,8	13,1	12,5
11	Испытуемый № 11	16,2	14,5	13,2	12,7
12	Испытуемый № 12	14,9	14,8	13,9	13,2
13	Испытуемый № 13	15,0	15,1	13,9	12,8
14	Испытуемый № 14	13,8	13,8	12,7	12,2
15	Испытуемый № 15	14,5	13,8	12,9	12,4
Средний показатель		15,45	14,99	13,66	12,96

Таблица 6.

Результаты нормативного испытания (теста) «баскетболистов»:
бег на 2 км. (мин, сек.) в процессе проведения тренировок в условиях гимназии

		<i>бВид испытаний</i>	<i>Бронзовый знак</i>	<i>серебряный знак</i>	<i>Золотой знак</i>
		<i>Бег на 2 км (мин, сек.)</i>	9,20	8,50	7,50
<i>№ n/n</i>	<i>Испытуемые</i>	<i>Результат теста (испытания) на входе</i>	<i>После 1 года проекта</i>	<i>После 2 года проекта</i>	<i>После 3 года проекта</i>
1	Испытуемый № 1	13,16	13,0	9,52	8,10
2	Испытуемый № 2	12,09	10,03	8,24	7,42
3	Испытуемый № 3	11,12	10,50	8,31	7,52
4	Испытуемый № 4	10,13	9,59	8,12	7,44
5	Испытуемый № 5	10,21	9,34	7,59	7,39
6	Испытуемый № 6	11,34	9,21	8,01	7,49
7	Испытуемый № 7	12,02	10,07	9,45	8,34
8	Испытуемый № 8	12,01	9,28	9,02	8,12
9	Испытуемый № 9	11,45	9,27	8,09	7,42
10	Испытуемый № 10	11,42	8,55	8,23	7,29
11	Испытуемый № 11	11,32	8,59	8,03	7,31
12	Испытуемый № 12	11,19	9,01	8,21	7,50
13	Испытуемый № 13	13,15	9,58	9,00	8,11
14	Испытуемый № 14	12,03	10,13	8,49	7,54
15	Испытуемый № 15	10,12	8,53	7,59	7,31
Средний показатель		11,5	9,6	8,4	7,62

Таблица 7.

Итоги подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО группы Ткач Е.Э.

<i>№ n/n</i>	<i>Испытуемые</i>	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	<i>Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в 1 мин.)</i>	<i>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)</i>	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</i>	<i>Бег на 100 (м)</i>	<i>Бег на 2 (км)</i>	<i>Наименование знака отличия</i>
1	Испытуемый №1	235	50	10	20	12,8	8,10	серебро
2	Испытуемый № 2	238	37	15	15	13,4	7,42	серебро
3	Испытуемый № 3	240	34	18	15	13,2	7,52	серебро
4	Испытуемый № 4	242	54	17	17	12,8	7,44	золото
5	Испытуемый № 5	245	54	13	16	12,9	7,39	золото
6	Испытуемый № 6	240	45	22	15	12,8	7,49	серебро
7	Испытуемый № 7	226	50	14	13	13,6	8,34	серебро
8	Испытуемый № 8	228	40	22	12	14,0	8,12	серебро
9	Испытуемый № 9	249	36	11	15	13,1	7,42	серебро
10	Испытуемый № 10	251	34	14	18	12,5	7,29	серебро
11	Испытуемый № 11	228	49	17	16	12,7	7,31	серебро
12	Испытуемый № 12	231	55	15	21	13,2	7,50	золото
13	Испытуемый № 13	234	32	12	20	12,8	8,11	серебро
14	Испытуемый № 14	254	58	21	18	12,2	7,54	золото
15	Испытуемый № 15	255	47	16	18	12,4	7,31	серебро
Средний показатель		239,7	45	15,8	16,6	12,96	7,62	

Таблица №8

Показатели результатов контрольной группы «волейболистов» на входе 2015 г.

№ n/n	Испытуемые	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Бег на 60 (м)	Бег на 1000 (м)
1	Испытуемый № 1	190	23	-2	4	10,0	4,36
2	Испытуемый № 2	194	27	0	5	9,45	4,08
3	Испытуемый № 3	189	22	-4	4	9,49	4,10
4	Испытуемый № 4	170	24	12	6	8,22	3,53
5	Испытуемый № 5	173	25	9	10	9,04	4,32
6	Испытуемый № 6	190	28	13	11	8,95	4,15
7	Испытуемый № 7	195	29	16	8	9,01	4,11
8	Испытуемый № 8	222	31	18	8	8,75	3,58
9	Испытуемый № 9	200	31	19	8	8,78	3,38
10	Испытуемый № 10	155	29	25	9	9,98	4,57
11	Испытуемый № 11	160	26	-5	1	11,2	5,40
12	Испытуемый № 12	180	24	7	7	9,66	4,16
Средний результат		184,83	26,58	9	6,75	9,38	4,15

Таблица №9

Показатели итоговых результатов контрольной группы «волейболистов» 2017 г.

№ n/n	Испытуемые	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз в 30 с.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Бег на 60 (м)	Бег на 1000 (м)
1	Испытуемый № 1	225	29	5	8	9,34	4,05
2	Испытуемый № 2	218	32	0	8	9,01	3,29
3	Испытуемый № 3	229	31	4	10	8,54	3,45
4	Испытуемый № 4	235	29	15	12	8,01	3,25
5	Испытуемый № 5	212	32	12	15	7,59	4,01
6	Испытуемый № 6	230	33	14	15	7,87	3,42
7	Испытуемый № 7	228	35	16	12	8,03	3,37
8	Испытуемый № 8	235	41	19	10	7,7	3,28
9	Испытуемый № 9	241	39	17	8	7,72	3,21
10	Испытуемый № 10	185	30	24	14	8,34	4,30
11	Испытуемый № 11	204	31	2	5	9,28	4,38
12	Испытуемый № 12	229	34	9	10	8,54	3,50
Средний результат		222,58	33	11,42	10,58	8,33	3,63

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Ткач Екатерина Эдуардовна,
учитель физической культуры
ГБОУ гимназии № 278 имени Б.Б. Голицына,
руководитель студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»

Алабина Евгения Владимировна,
методист ГБОУ гимназии № 278 имени Б.Б. Голицына,
руководитель открытой студии «ШАНС»

Научный руководитель РИП:
Даутова Ольга Борисовна,
д.п.н., профессор кафедры педагогики и андрагогики СПбАППО

Инновационная деятельность педагога на портале открытых студий Голицынской гимназии (на материале открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»)

С 2016 года гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына Адмиралтейского района Санкт-Петербурга является региональной опытно-экспериментальной площадкой «Разработка эффективных средств коммуникации между участниками образовательного процесса». Результаты инновационной деятельности гимназии представлены на сетевом портале «ОБРАЗОВАНИЕ-ИНИЦИАТИВА-СОТРУДНИЧЕСТВО» (<https://community278.ru/>).

Базовая идея проекта - реализация эффективных стратегий и средств коммуникации и обмена межпоколенными фондами посредством работы открытых студий через ИКТ – определяет круг основных задач, суть которых состоит в поиске приёмов и технологий, способствующих организации обратной связи между участниками образовательного процесса, инициирующие ситуации/отношения сетевого сотрудничества и партнерства.

Открытая студия – это пространство, объединяющее на добровольной основе всех участников образовательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, партнеров. Открытая студия реализует себя как *событийная детско-взрослая общность* на основе Встречи людей, которые совместными усилиями конструируют свое бытие в поисках общих ценностей и смыслов. «Проживание» проекта завершается представлением «ключевого события», являющегося результатом творческого сотрудничества всех тех, кто объединился в работе над ним (конкурсом, единичным проектом и т.д.). Для того, чтобы обеспечить образовательный эффект от реализации мероприятий студий, один из педагогов выполняет функцию руководителя.

Всего в рамках реализации инновационного проекта на портале организована работа восьми студий: «Семейный клуб МИР СЕМЬИ. СЕМЬЯ В МИРЕ», «Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ», «ШАНС», «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА», «КОНСОНАНС», «ИМЯ В ИСТОРИИ», «ТОЧКИ СБЛИЖЕНИЯ», «МЕДИАСТУДИЯ». Интерфейс студий оформлен единообразно (рис. 1-2).

«ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА» - открытая студия, объединяющая на своих мероприятиях всех тех, кому интересен спорт: от вопросов истории спорта и судеб великих спортсменов России до нормативов ВФСК ГТО и организации режима дня и питания по правилам ЗОЖ. Руководитель студии – учитель физической культуры Екатерина Эдуардовна Ткач.

Ключевые события студии презентуют результаты разнообразных мероприятий, в которых принимают участие гимназисты. Это и чемпионаты по игровым видам спорта на разных уровнях, и туристические слёты, и научные конференции, и гимназические события.

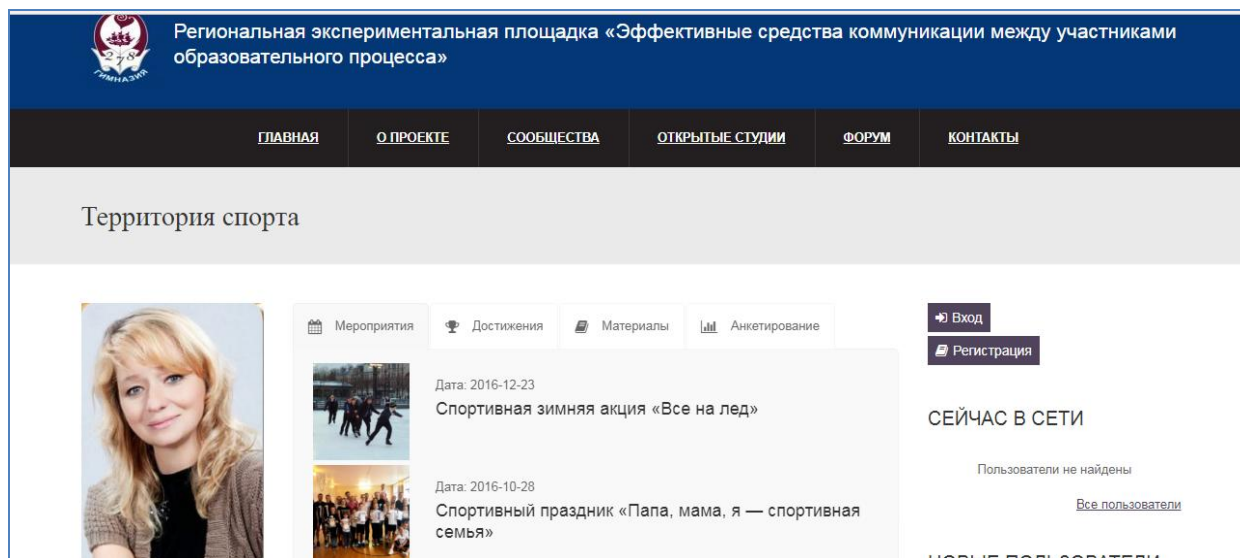


Рис. 1. Страница открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/>

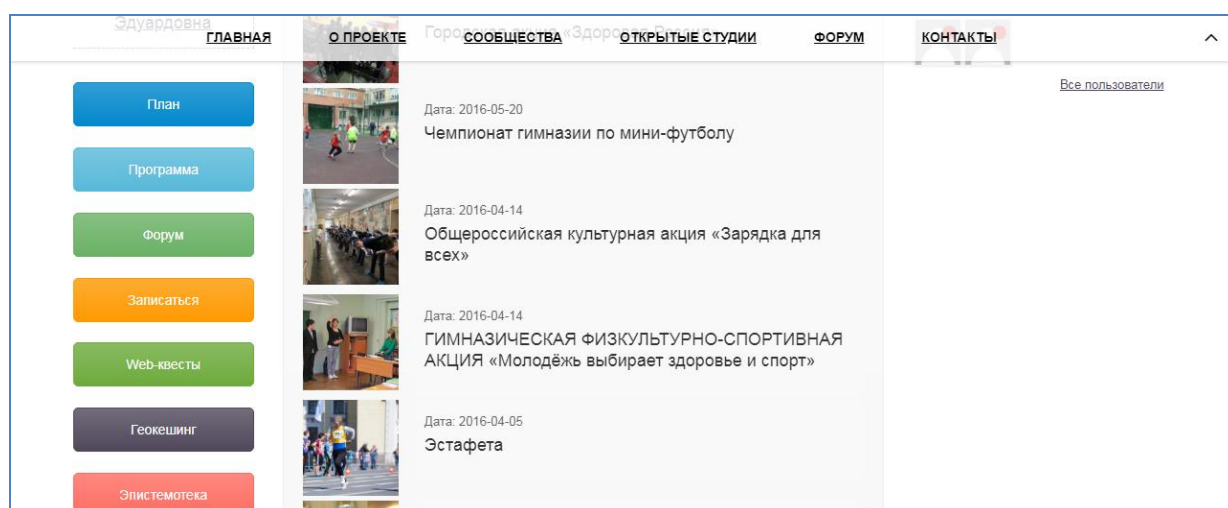


Рис. 2. Страница открытой студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/>

Сетевое взаимодействие осуществляется через современные средства коммуникации в образовательном процессе: WEB-квесты, образовательный геокешинг, эпистемотеки. Перечисленные сетевые технологии, без сомнений, способствуют установлению коммуникативных связей («обратной связи») между участниками образовательного процесса. Тем более что работа в предложенных форматах интересна гимназистам, отвечает требованиям времени и осуществляется под тьюторским сопровождением педагога-руководителя студии. Результаты взаимодействия участников события представлены на страницах с соответствующими закладками «WEB-квесты», «Геокешинг», «Эпистемотека» (рис. 3-5).

Эпистемотека – это «банк идей», алгоритм работы над модулями которого описан в инструкции «Как работать с эпистемотекой». В процессе поиска на заданный педагогом вопрос участник события удовлетворяет свою любознательность и, как правило, формулирует новые вопросы и проблемы, инициирует свою исследовательскую деятельность, результаты которой представляет либо на странице студии, либо на научно-практических мероприятиях, как в гимназии, так и на площадках сетевых партнеров.

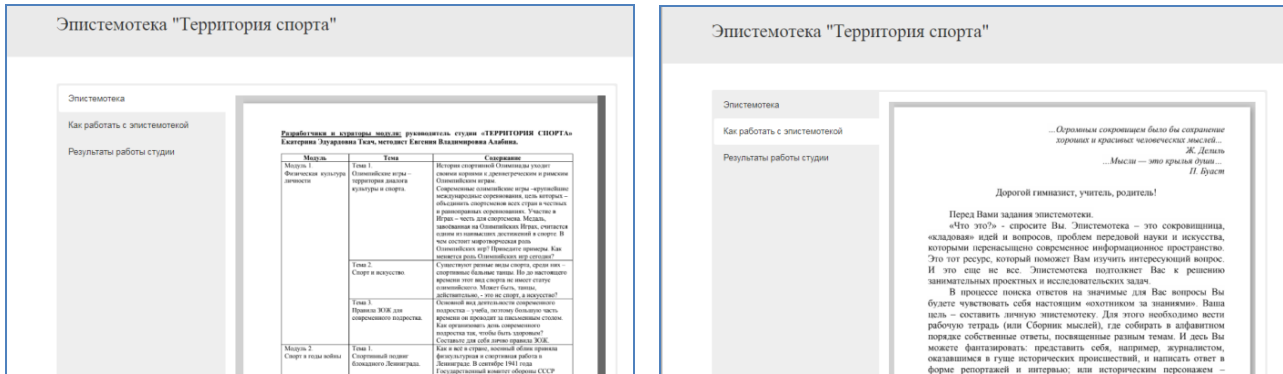


Рис. 3-5. Рубрика «Эпистемотека» студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА»

<https://community278.ru/epistemoteka-territoriya-sporta/>

Аналогичным образом оформлены на странице студии задания, инструкции и результаты сотрудничества в технологиях WEB-квестов (<https://community278.ru/web-kvesty-territoriya-sporta/>) и геокешинга (<https://community278.ru/geokeshing-territoriya-sporta/>).

Формат открытых студий позволяет индивидуализировать процесс обучения, поскольку обучающиеся разного возраста объединяются в студии по интересам, самостоятельно выбирают, в каких студиях и в каком объеме они будут работать. То есть гимназист может принимать участие в работе разных студий и именно в тех мероприятиях, которых хочет. Кроме того, он может самостоятельно выбрать формат участия и представления результата.

Своеобразным информационно-образовательным ресурсом являются источники, представленные в закладке студии «Материалы». Заметим, что это могут быть как реализованные проекты самих гимназистов (информационные плакаты, презентации, исследовательские работы и др.), так и рекомендации педагога (статьи, памятки, стендовые доклады и т.п.); интервью известных спортсменов, их биографии. Информация в рубриках «Будь здоров!», «Будь умён!», «Будь успешен!» обновляется 2-3 раза в течение учебного года.

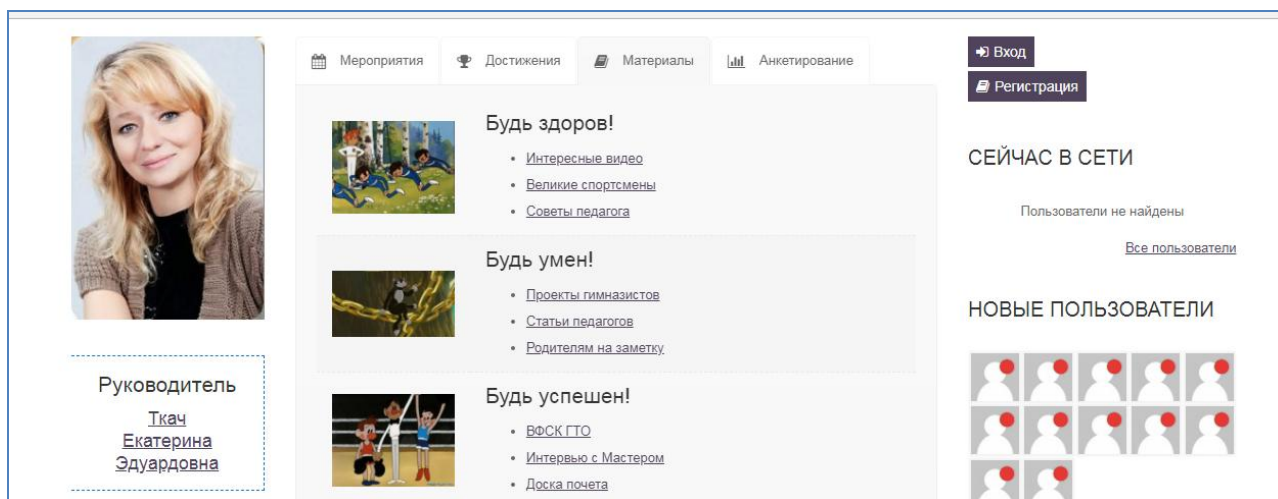


Рис. 6. Рубрики закладки «Материалы»

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617160976-6ebae17f-c23b>

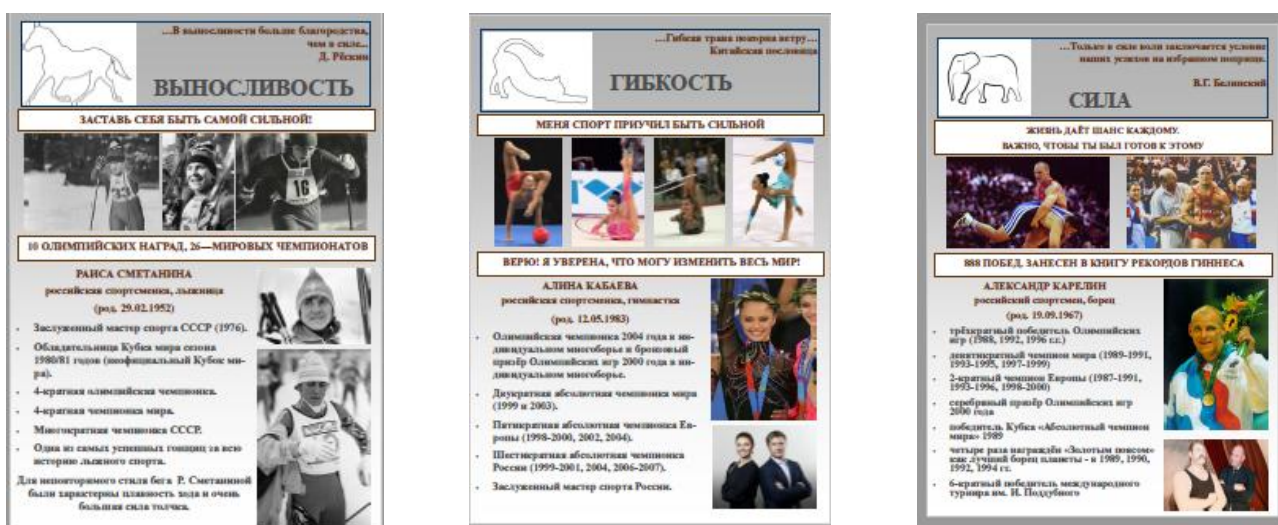


Рис. 7. Стендовые плакаты рубрики «Будь здоров!» - «Великие спортсмены»

<https://community278.ru/velikie-sportsmeny/>

Представленный материал разнообразен, ориентирован не только на учеников, но и их родителей. Заметим, что часть источников предложена родителям их детьми. Например, на странице рубрики «Будь умён» - «Родителям на заметку» представлены результаты проектной деятельности гимназисток 8-х классов Лимды Аушевой и Марии Юшкевич, изучивших влияние социальных сетей и организации режима дня на физическое и нравственное здоровье подростка (<https://community278.ru/roditelyam-na-zametku/>).

На странице рубрики «Будь успешен!» участники студии знакомятся не только с нормативами ВФСК ГТО, но и интервью известных спортсменов, в которых они размышляют о силе характера, целеустремленности, воли к победе; с достижениями своих одноклассников и сверстников, уже в школьные годы добившихся значительных спортивных высот (<https://community278.ru/gto/>).

Результаты самодиагностики участников и оценки экспертов представлены на странице студии «ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА» в рубрике «Анкетирование» за годовые периоды/этапы работы открытой студии (<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/#1482617005982-25068c86-d9f6>).

Таким образом, формат открытых студий – продуктивный инструмент, эффективное средство организации внеурочной деятельности обучающихся. Это необходимый образовательный ресурс, соответствующий запросам современного школьника, отвечающий требованиям инновационного открытого образовательного пространства. Управление таким ресурсом, несомненно, требует от педагога-руководителя студии не только знания предмета и владения информационными технологиями, но и постоянного требовательного самоанализа к существующим компетенциям и тем, которые необходимо сформировать. Чтобы быть интересным современному ученику, недостаточно «идти в ногу со временем», необходимо быть «немного впереди».

**Методическая разработка
внеурочных предметных занятий по баскетболу
в системе подготовки учащихся
к выполнению норм ВФСК ГТО**

Дизайн обложки, рисунки и схемы:
Евдокимова Яна Вячеславовна

ОБРАЗОВАНИЕ-ИНИЦИАТИВА-СОТРУДНИЧЕСТВО

Изд-во «Электронная библиотека Голицынской гимназии»

Отпечатано с готового оригинал-макета, предоставленного автором
в издательство «Электронная библиотека Голицынской гимназии»



Екатерина Эдуардовна Ткач – выпускница СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта 2000 года. Работает в ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына Адмиралтейского района Санкт-Петербурга с 1993 года по настоящее время. Награждена Нагрудным знаком Правительства Санкт-Петербурга «За заслуги в развитии физической культуры и спорта Санкт-Петербурга» (2014).

Екатерина Эдуардовна – победитель районного Конкурса педагогических достижений - 2016 в номинации «Специалист в области воспитания и дополнительного образования» и дипломант городского Конкурса педагогических достижений по физической культуре и спорту в номинации «Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении внеклассной работы»-2016. За профессионализм в деле приобщения молодежи к здоровому образу жизни и значительный вклад учителя в приобщение к занятиям физической культурой и спортом детей и подростков только за последние три года награждена более чем тридцатью Почетными грамотами и благодарностями от государственных, спортивно-физкультурных и общественных организаций.

Под руководством Екатерины Эдуардовны сборная команда гимназии - многократный победитель районного этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания». Ткач Е.Э. эффективно подготавливает своих учеников к высоким достижениям в различных видах спорта. Пятеро из них - призеры регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников последних двух лет.

Екатерина Эдуардовна – лидер в реализации внедрения комплекса ВФСК ГТО среди детей, юношества и взрослых в Адмиралтейском районе. Являлась делегатом от Санкт-Петербурга на V Международном конгрессе учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни «ГТО в школу».

Ткач Екатерина - блогер открытой студии «Территория спорта»

<https://community278.ru/otkrytye-studii/territoriya-sporta/> на портале Голицынской гимназии.

Посещать уроки физкультуры всегда доставляло большое удовольствие, Екатерина Эдуардовна доступно объясняет самые сложные упражнения и задания.

*Никольская Лилия (11а класс),
призер регионального этапа
Всероссийской олимпиады по немецкому языку*

Ткач Екатерина Эдуардовна – опытный, внимательный педагог и отличный наставник и классный руководитель. Она знает и любит свой предмет, находит подход к каждому ребенку в классе.

*Мельничук А.С., Мельничук Е.Ю.,
родители Мельничук Никиты (11-1 класс),
лучшего вратаря сезона 2016-17 года
по Северо-Западу,
победителя первенства СПб по хоккею
СКА -2000 г.р*

Екатерина Эдуардовна учит нас упорству и настойчивости, добиваться поставленных целей и ставить перед собой новые. А еще радоваться успехам других и умению поддержать товарища в трудной ситуации.

*Сазонов Игорь (10а класс),
победитель, призер городских и международных турниров по каратэ*

Мы научились понимать: что мы делаем и зачем, что физическая культура - это не только спорт высших достижений, но и желание просто заниматься физическими упражнениями.

*Ошуркова Ксения, выпускница 2017 года,
мастер спорта по художественной гимнастике,
студентка ИГУФКСиЗ имени П.Ф. Лесгафта*

Екатерина Эдуардовна учит таким простым и важным вещам, как дружба, коллективизм, любовь к спорту. Также может дать нужный совет и поддержать в трудную минуту, порадоваться за наши успехи.

*Бедняков Петр, выпускник 2017 года,
чемпион России, участник первенства Европы и мира,
член молодежной сборной команды России по академической гребле,
студент КФКиСЭТ СПбГУ*

Выступая на соревнованиях различного уровня в составе гимназической команды под руководством Екатерины Эдуардовны, побеждая, мы испытывали чувство радости, успешности и гордости за свою команду, гимназию.

*Манасевич Константин (11а класс),
серебряный призер первенства мира,
призер первенства России по кёрлингу горь (10а класс),
победитель, призер городских и международных турниров по каратэ*