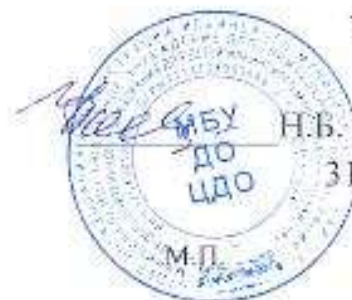


**Отдел образования администрации Ильинского муниципального
района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей Ильинского
муниципального района»**

Согласовано:
Протокол педагогического совета
№ 1 от 31.05.2022 г.



Утверждаю
Директор
Н.В. Большакова
31 мая 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно - спортивная
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 3 года
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-13 лет
Разработчик программы:
Колышкина Елена Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ИЛЬИНСКОЕ 2022

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Методические рекомендации:

- Устав МБУ ДО ЦДО Ильинского МР
- Локальные акты учреждения.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

Направленность:

Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень сложности освоения программы:

Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» имеет стартовый уровень освоения программы.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Она направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

- профилактика заболеваний;

- снижение лишнего веса;
- улучшение осанки;
- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- возможность предотвращения травм;
- улучшение телосложения;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями;
- развитие двигательной памяти.

Актуальность:

Определяется запросом со стороны родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе нашего учреждения.

В результате деятельности по программе происходит развитие мотивации к физическому совершенствованию, созданию условий для гармоничного развития личности ребенка, воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие глазомера, координации, ритмичности, согласованности движений, выносливость, ловкость, умение распределять и переключать внимание.

Новизна программы: состоит в комплексном подходе решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что применяемые в процессе обучения игровые, развивающие и здоровьесберегающие технологии соединяются в каждом занятии, так как программа реализуется по принципу комплексного подхода к физическому развитию детей 5-8 лет.

В каждое занятие включаются беседы о здоровье, пропаганду здорового образа жизни, игровые приемы и различные спортивные и подвижные игры, коллективные соревнования, общая релаксация.

Применяемые формы, методы и подходы благотворно влияют не только на физическое развитие детей 5-8 лет, но и создают комфортную обстановку для психологической разгрузки, эмоционального благополучия.

Целеполагание:

Цель программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола»: обеспечение разностороннего психофизического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в баскетбол.

Задачи программы «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола»:

Предметные:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, спортивных и подвижных игр;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение основами элементарных технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение бросков и передач мяча и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП с элементами баскетбола, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

Метапредметные:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. - развитие координационных способностей.

Личностные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Отличительные особенности программы

Данная программа:

- обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности. Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и педагога обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного письменного заявления родителей (законных представителей) и желания ребенка. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе. В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию. В каникулярный период обучающиеся, в силу определенных обстоятельств, не посещающие тренировочные занятия, могут получать от педагога самостоятельные задания, которые выполняются при

непосредственном контроле их родителей. Такие же условия соблюдаются и во время карантина в учреждении

Содержание программы

Спортивно-оздоровительный этап - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков игры в баскетбол.

Основная задача на этом этапе - воспитывать интерес к занятиям баскетболом, развитие физических качеств. Занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Следует формировать целостные двигательные конструкции базовой техники, применять тактические задания с использованием основных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начинать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по баскетболу. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Отличительная особенность данной образовательной программы

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам из разряда «трудных», у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

В основу данной программы заложены следующие основополагающие принципы:

- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях, вызывающих положительные эмоции у детей;
- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья;
- принцип доступности (возможность выполнения упражнения в зависимости от подготовленности, возраста, пола).
- принцип систематичности и последовательности.

В процессе занятий предусмотрен такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- принцип постепенного повышения требований путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Структура учебно-тренировочных занятий общепринятая:

занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На учебно-тренировочных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая

их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.

Одна подгруппа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

Срок реализации программы 3 года.

Объединение общефизической подготовки формируется из обучающихся 8-13 лет. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трех лет** занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144. Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т. д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу первого года обучения воспитанник будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т. д.;

К концу второго года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;

- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

К концу третьего года обучения будут знать:

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.

Будут уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях, а так же показания антропометрических измерений бедра, плеча и груди, проведенные в начале и конце учебного года.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки физической подготовленности детей:

Содержание программы

1 год обучения

1. Техника безопасности и задачи на учебный год.

Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т. п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.

3. Общефизическая подготовка

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу

выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. Прием контрольных нормативов и тестов.

Сдача обучающимися контрольных нормативов.

6. Работа по программе «Каникулы»

Участие в массовых мероприятиях.

2-ой год обучения

1. Техника безопасности

Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. Теоретическая подготовка.

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.

3. Общефизическая подготовка

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

4. Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки

во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. Работа по программе «Каникулы»

Участие в массовых мероприятиях.

6. Прием контрольных нормативов и тестов

Прием контрольных нормативов и тестов.

3-ий год обучения

1. Техника безопасности и задачи на учебный год

Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год

2. Теоретическая подготовка

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.

3. Общефизическая подготовка.

Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

4. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной

осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

5. Работа по программе «Каникулы»

Участие в массовых мероприятиях.

6. Прием контрольных нормативов и тестов

Прием контрольных нормативов и тестов.

Методическое обеспечение программы

Программный материал по ОФП. – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на нормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаливающих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, февраль, март, май, июнь), дня здоровья с выходом в лес;
- спортивно-игровой программой – май, сентябрь;
- игры и эстафеты на снегу, катания на санках, лыжные прогулки (февраль, март).

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет

постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств являться выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами — убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

Работа по программе «Каникулы». Работа организуется в каникулярное время и планируется отдельно. Может включать в себя спортивные праздники, походы, посещение кинотеатров, театров и других мест массовых зрелищ. Кроме этого можно проводить совместные вечера отдыха, посвященные знаменательным датам и общим праздникам.

Условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи гимнастические обручи детские гантели легкая штанга;
- пластмассовые гири (водяные) гантели;
- лонжа ручная набивные мячи детские стойки для прыжков в высоту.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

Организация и методика проведения подвижных игр

Подвижные игры могут проводиться в организованных группа под руководством педагога, а также вместе с родителями, в индивидуальных занятиях дома, на спортивных площадках.

Подготовка к проведению подвижных игр начинается с их выбора. При этом важно учесть состав группы, количество участников, их возраст, условия, место и форму проведения. Например, утреннюю зарядку можно провести под музыку в виде игровых имитационных упражнений, каждое из которых имеет свое название: «березка», «силачи», «насос», «пружина», «лошадка».

Организация играющих - важная предпосылка для успешного хода игры. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача, так как в игре принимают участие, как правило, дети с разным уровнем подготовленности, а иногда и возраста.

Успешность игровой деятельности во многом зависит и от того, как они поняли содержание и правила игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета, дополненное показом, делается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Ведущий занимает место не в центре круга, а в ряду играющих или на возвышении, чтобы его всем было видно и слышно. Любая игра объясняется в следующей последовательности:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на игровой площадке; 3) правила и ход игры
- 4) определение победителя (если игры проводятся в форме соревнования).

До начала игры необходимо подготовить игровую площадку, инвентарь (обручи, флажки, мячи, воздушные шары, ленты, скакалки, кегли, канаты, верёвки, маты и т.п.), принять меры безопасности, проветрить помещение, создать праздничную обстановку.

Свобода выражения радости, подбадривание болельщиков, общий шум - естественное сопровождение подвижной игры. Дети эмоционально принимают и победу и поражение. Важно справедливо оценить игру, найти добрые слова для проигравших, отметить индивидуальные успехи каждого.

Из-за высокой эмоциональности отдельных игр дети не всегда могут контролировать своё состояние. В результате может возникнуть перевозбуждение и утомление, о симптомах которых указывалось выше. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, в экстремальных ситуациях - оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением продолжительности игры, введением перерывов для отдыха и упражнений на расслабление, изменением числа играющих, сокращением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, в организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов.

1) Выбор игры. Он зависит от конкретных коррекционно-развивающих задач, возрастных особенностей детей, физической подготовленности, количества детей в группе. При выборе игры учитываются погодные условия, место проведения, желания, мотивы и интересы самих детей.

2) Подготовка места для игры. Подвижные игры в зависимости от времени года и места проведения требуют разной подготовки. Большой оздоровительный эффект имеют занятия на открытом воздухе. Независимо от сезона общим требованием при подготовке места для занятий является обеспечение безопасности. Если занятие проводится на открытом воздухе, то лучше выбрать поляну или лужайку без пней и камней. Если игры проводятся в лесу, то необходимо заранее ознакомиться с местом проведения и наметить границы. Зимние подвижные игры могут включать передвижения на лыжах, катание на санках, строительство «крепости» и «снеговиков», метание снежков. Они требуют не только соответствующей экипировки, но и предварительного выбора территории, защищённой от ветра, подготовки лыжни на равнине и пологих склонах.

3) Подготовка инвентаря. В соответствии с планируемыми играми на занятии необходимо предусмотреть и заготовить заранее мелкий инвентарь и оборудование. Флажки, мячи разного размера, веса и цвета, кегли, ленты. В качестве подсобных материалов могут быть использованы шишки, камушки, жёлуди, ракушки.

4) Разметка площадки. Большинство подвижных игр проводятся в спортивном зале или игровой площадке. Если разметка требует много времени, то это делается до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, а в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, шнур. Линия границ намечается не ближе 3х м от препятствий: стен, деревьев, пней и т.п.

5) Размещение играющих. Прежде чем объяснять игру, необходимо расставить играющих в исходное положение (лёжа, сидя, в колоннах, в круге и т.п.). Ведущий не должен стоять в центре круга, так как половина играющих окажется у него за спиной. При объяснении нельзя ставить детей лицом к солнцу - они плохо будут видеть ведущего.

6) Объяснение игры. Сообщение правил и содержания игры, распределение ролей играющих должно быть понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета это может быть имитация, сказка, эстафета и т.п. Для большинства детей объяснение должно сопровождаться показом всех перемещений, с пробным проигрыванием, так как непонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

7) Выделение водящих. Выполнение роли водящего оказывает на ребёнка большое воспитательное влияние, поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделить водящего можно разными способами: назначить, выбрать по желанию детей, выявить желающих, использовать «считалки» и др. Перечисленные способы можно чередовать.

8) Распределение на команды. Проведение двусторонней игры или эстафеты с элементами соревнований требует деления на равноценные команды. Для уравнивания команд в первую очередь необходимо позаботиться о более слабых детях: определить для них щадящую меру нагрузки, снизить вес снаряда, сократить дистанцию, уменьшить количество упражнений. Состав команд в каждой игре может меняться, при этом должно учитываться желание детей в выборе партнеров.

9) Судейство. Строгое судейство характерно больше для спортивных игр. При проведении подвижных игр с детьми, судья - он же ведущий - наблюдает за ходом игры, задает нужный тон и настроение, направляет инициативу детей в нужное русло, создает возможность каждому участнику игры проявить свои лучшие качества. При нарушении правил он своевременно вмешивается для исправления ошибок, корректирует неправильные действия, предотвращает конфликтные ситуации, стимулирует и эмоционально поддерживает играющих. Естественно, там, где надо вести счёт, определять победителя, судья должен быть объективным, необъективность всегда вызывает у детей отрицательные эмоции и даже обиду.

10) Дозировка нагрузки. Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. В малоподвижных играх нагрузка незначительная, в играх с большим количеством перемещений, ускорениями, прыжками нагрузка может быть высокой. Величину индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по частоте сердечных сокращений, а регулировать нагрузку - временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников,

продолжительностью интервалов отдыха, суммарным количеством подвижных игр, их чередованием и т. п.

11) Окончание игры. Продолжительность игры регламентируется ее содержанием, она может быть продолжительной по времени и очень короткой. Игра прекращается, как только появляются первые признаки утомления и снижается интерес к ней. Так как утомление наступает неодновременно у всех играющих, то вполне возможно для уставших досрочное окончание игры. Ведущий должен отслеживать состояние играющих, чтобы вовремя отреагировать на внезапные изменения.

12) Подведение итогов. Если подвижная игра носит соревновательный характер, то в конце объявляется команда - победительница. Если побеждает один человек, в следующей игре он в качестве награды может быть назначен капитаном. В большинстве игр подведение итогов сводится к анализу и оценке игровой деятельности участников. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмысленности действий и сознательной дисциплине.

Подвижные игры

Играй, играй, мяч не теряй.

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Займи свободный кружок.

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентироваться на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры: На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то даётся сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те играющие, которые ни разу не были водящими.

Мотоциклисты.

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры: На площадке размечается дорога. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается,

но мотор не выключает - ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении).

Пять бросков.

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, справедливость.

Описание игры: Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Игры с мячом

Встречная эстафета.

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся одна напротив другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч передаёт его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи - водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру. Поймай мяч.

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое - либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т.д.

Передал - садись.

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от неё. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, передаёт обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передаёт мяч второму, затем - третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встаёт. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Мяч капитану.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды передают мяч своему капитану, а игроки другой команды

стараются его перехватить и передать своему капитану. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

Ведение мяча

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т.е. перемещение с ним по площадке.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребёнка передвигаться на полусогнутых ногах. И наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперёд. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно с передвижением.

В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направления перемещения и т.п.

Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребёнка приходится один удар мячом о площадку. При этом ребёнок двигается непринуждённо, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперёд - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперёд, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперёд, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью; узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счёт сгибания и разгибания её в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперёд - в сторону предстоящего движения.

Бросание мяча в корзину

От точности бросков в корзину зависит успех в игре. Поэтому при обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребёнок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и,

выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребёнок получает мяч, выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Однако выполнение этого приёма в движении для ребёнка 6-7 летнего возраста ещё трудновато, его легко усваивают только более способные дети. Поэтому целесообразно учить детей бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. Такой способ бросания мяча доступен и полезен для дошкольников, он широко применяется в подвижных играх с элементами баскетбола и в самой игре в баскетбол.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперёд. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги, с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх - вперёд, ребёнок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

В начале обучения все дети бросают мяч в корзину, стоя на прямых, плотно сжатых ногах. Многие не только не направляют бросок мяча движением кисти, не прицеливаются, но даже не сопровождают полёт мяча взглядом, оставляют голову опущенной. Часто при этом дети отводят локти в сторону. Но уже на 2-3 занятия они начинают принимать правильную стойку перед броском, сопровождать мяч взглядом.

Иногда дети не умеют придать мячу нужное направление, бросают его с низкой траекторией или прямо вверх, и их следует учить этому. Вначале дети бросают мяч с того места, где им удобнее произвести бросок, затем с расстояния 1 м.; в дальнейшем расстояние увеличивается до 2-2,5м. В результате многократных действий с мячом у них вырабатывается глазомер, умение оценивать траекторию полёта мяча, точное различение расстояния и расположения объектов в пространстве. Дети начинают быстро и точно бросать мяч.

Правила бросания мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускай голову, сопровождай его руками.
2. Смотри в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита - прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.
3. Бросай смело; если мяч не попадёт, не падай духом, повтори ещё раз или передай мяч партнёру, который находится в более удобном положении.

Действия с мячом

Техника удержания мяча.

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. В процессе формирования двигательного навыка большая роль принадлежит органам чувств ребенка, которые направляют движение, корректируют их. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

В освоении навыка владения мячом большая роль принадлежит зрительному анализу. Зрением в основном осуществляется контроль и корректировка движений в соответствии с их результатами и свойствами мяча. По мере формирования действий с мячом у ребенка появляется точное их ощущение, сила нажима на мяч и скорость его отскока соизмеряются с мускульным ощущением сопротивления мяча. Ребенок начинает действовать им без зрительного контроля.

Прежде всего, необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Очень важно в игре правильно держать мяч. Правила держания мяча:

1. Мяч держи на уровне груди.
2. Руки согни, пальцы широко расставь.
3. Локти опусти вниз, мышцы расслабь. Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед.

Тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.

Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении. Остановка двумя шагами начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Дети свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом. После сигнала быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к центру. Дети передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
3. Построение: дети встают в 1-2 колонны. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.
4. Построение: дети разделяются: на группы по 4-5 игроков, рассчитываются в них по порядку и становятся в колонны. Воспитатель вызывает детей по номерам (не по порядку). Они бегут спиной вперед до указанного места и возвращаются обычным шагом. Выигрывают те, кто быстрее выполнил задание.

Упражнения для обучения ведению мяча

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а левую - сверху слева.
3. Ведение мяча на месте вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.
5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги. Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведёт и передаёт мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передаёт мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребёнок первой шеренги, получив

мяч, ведет его вдоль колонны, отдаёт мяч первому и сам остаётся на месте. Упражнение повторяется.

6. Построение: группа распределяется на 6 человек и подгруппы располагаются по всей длине площадки. Выполнение: первый игрок ведёт мяч ко второму, передав мяч, сам остаётся на его месте; второй ведёт мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний возвращается на место первого.

7. Построение: дети строятся в колонны по 4-6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли (5-6 шт.) на расстоянии 1,5-2 м. друг от друга. Первые игроки в колонне имеют по мячу. Выполнение: после сигнала дети ведут мяч, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. Обратно ведут мячи по прямой, передают их следующим и сами становятся в конец колонны.

Упражнения для обучения броскам в корзину

Для обучения детей броскам в корзину необходимо иметь на площадке не меньше двух корзин. Если их больше, необходимо использовать все. Тогда детям не придётся долго ждать своей очереди, увеличится их двигательная активность.

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4 – 6 чел. в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны площадки, другая - с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок. Стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки. Вариант: Мяч имеют только первые в колонне. После броска они ловят мяч и передают следующим, а сами становятся в конец колонны.

2. Построение: 5-6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом.

Выполнение: после сигнала дети бросают мячи, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Ловля мяча

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватив его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди. Дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше. Образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребёнок следит за полётом мяча и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Пути исправления: следить, чтобы движение рук было прямо навстречу с широком разведением пальцев; ловить мяч расслабленными кистями рук с последующим отведением их назад и сгибание рук в локтях.

Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче мяча двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребёнок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз - на грудь и, разгибая руки вперёд от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

На первых порах при передаче мяча большинство детей стараются толкать мяч обеими руками, широко разводя локти в сторону. Но уже после 2-3 занятий многие начинают выполнять подготовительные упражнения перед передачей мяча. Вначале детям трудно установить точное расстояние до объекта, в который надо бросить мяч, и предусмотреть траекторию его полёта, они часто бросают мяч в ноги партнёра. Но уже после 3-5 занятий наблюдаются значительные изменения в качестве действий: дети начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, учатся сразу после ловли мяча посылать его партнёру или в цель, в более точном направлении и в более быстром темпе.

Правила передачи мяча:

1. Локти опусти вниз.
2. Бросай мяч на уровне груди партнёра.
3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка - плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м. Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу. Вариант: Мяч имеет один ребёнок из первой пары. После сигнала он передаёт мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу уже другому ребёнку. Второй ребёнок из первой шеренги бросает мяч ребёнку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребёнок, поймав мяч, бежит вперёд и становится первым в своей шеренге. Когда дети хорошо усвоят упражнение, его можно выполнять с несколькими мячами.
2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2 м. один от другого. Мяч находится у среднего ребёнка каждой тройки. Выполнением середине стоящий ребёнок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнение повторяется 6-8 раз.
3. Трое детей встают треугольником. Они поочерёдно бросают мяч друг другу, т.е. мяч перемещается по треугольнику.
4. Построение: трое детей встают треугольником, у них один мяч. Место игрока можно отметить обручем, положив его на пол. Выполнение: дети передают мяч друг другу по очереди. После передачи мяча каждый ребёнок перемещается на место того, кому бросил мяч, т.е. бежит вслед за мячом.
5. Построение: дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. В каждой паре по мячу. Выполнение: обе шеренги движутся приставным шагом до установленного места и дети в парах перебрасывают друг другу мяч. От установленного места пара расходится, дети переходят в конец своей шеренги и продолжают упражнение.

Задачи:

1. Упражнять в разных действиях с мячом; формировать умения применять их в разных игровых ситуациях.
2. Продолжать знакомить с правилами в баскетбол.
3. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать чувство товарищества, учить играть вместе, уступать друг другу.

Материал: мячи по количеству детей, свисток.

- Ребята, скажите, пожалуйста, в какую игру мы учимся играть?
- Скажите, чему мы хотим здесь научиться? (игра с мячом) -

Пальчиковая гимнастика «Замок»

Упражнение первое.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, (совершенствовать ведение мяча на месте, в движении, приучать детей видеть площадку). Игра «Мотоциклисты».

Дыхательное упражнение «Радуга»

Упражнение второе. Передача мяча в парах:

- Через вверх
- Через пол
- В движении (учить чувствовать «локоть» товарища, помогать друг другу). Дыхательное упражнение.

Упражнение третье.

Броски мяча в корзину (закреплять умение бросать мяч в кольцо из разных исходных точек).

Учебная игра.

На прошлой тренировке мы учились приветствовать. А сегодня я познакомлю вас ещё с одним правилом. В игре баскетбол игрок с мячом в руках может сделать только два шага. После этого он должен передать мяч, или сделать бросок по кольцу.

- Игра 5 мин.
- Дыхательное упражнение.

Игра «Вызов по имени»

Игра «Гонка мячей по кругу» (развивать быстроту в передаче мяча, воспитывать ответственность перед товарищами по игре).

Программное содержание:

1. Формировать привычку к здоровому образу жизни;
2. Продолжение обучению элементам игры баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину, передача мяча в парах;
3. Развитие координации, развитие точности, умение действовать по сигналу.
4. Воспитание дружеских отношений между детьми во время игр, умение оказывать поддержку, воспитание смелости, ловкости, быстроты. Материал: мячи по количеству детей, 2 цветные карточки, свисток, эмблемы, карточки с заданиями.

Ход занятия:

- Здравствуйте, ребята. Садитесь поудобнее (дети садятся на пол в кругу). Закройте глаза. Слушайте мои слова. Всё, что с вами произошло вчера, - ушло навсегда. Это уже прошлое. Все неприятности, грубые слова, которые вам говорили - всё это исчезло навсегда... Всё, что будет завтра, - это пока мечты, сон. Это фантазии... Существует только то, что находится «здесь и теперь». Постарайтесь подумать о себе сейчас. Вам нравится, во что вы одеты, место, где вы сидите. Помогите себе в эту минуту. Подумайте, что каждый из вас - самое ценное, что есть на свете. Итак, вы находитесь только

«здесь и теперь». Всё ваше внимание сосредоточено на том, чем мы сейчас будем заниматься «здесь и теперь».

- Ребята, сегодня мы с вами продолжим обучение игры в баскетбол. Но для этого нам надо выбрать две команды. Наши команды будут называться «улыбка» и «солнышко». На 1-2 рассчитайся. Номер 1- «улыбка», 2- «солнышко». Запомните, кто в какой команде и начинаем тренировку.

Команды - направо Бегом марш.

- Медленный бег;
- Ходьба на носках, руки в стороны;
- Упражнения для рук: круговые движения руками, рывки руками, сжимаем и разжимаем пальцы;
- Ходьба с высоким подниманием колен;
- Бег в разном темпе с переходом на ходьбу, восстановление дыхания.

Возьмите, пожалуйста, все мячи. Начинаем основную тренировку.

- Игра «Играй, играй, мяч не теряй»
- Игра «Мотоциклисты»
- Работа по карточкам (бросание и ловля мяча вверх; бросок мяча в корзину, ведение мяча)
- Отлично выполнили все задания. Молодцы.

Эстафеты:

- Ведение и бросок мяча в корзину
- Прокати мяч точнее с горки
- Мяч водящему в колоннах
- Игра «Мяч капитану»
- Моделирование.

Ребята, ваши эмблемы разлетелись на кусочки. Помогите мне, пожалуйста, собрать их единое целое.

Отлично. Наша тренировка подошла к концу. Садитесь в круг на свои места. «Закройте глаза. Представьте, что возникает цветной экран, как экран телевизора. И вы слышите слова, которые вы сегодня запомнили, вы видите то, чем вы занимались. Вы видите все упражнения, которые вы выполняли. Вы как будто видите на экране всё занятие от начала до конца. А теперь откройте глаза. Назовите каждый хотя бы по одному слову то, что удалось увидеть на экране вашего «внутреннего телевизора».

В процесс обучения подвижным играм с элементами спорта входит:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка – ОФП;
- специальная подготовка – СФП;
- игровая подготовка.

Общая физическая подготовка – ОФП

включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности. *Специальная подготовка – СФП* представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Игровая подготовка

Игра вдвоем. Зависимость успеха игры от взаимодействия членов команды.

Игра вдвоем.

Как нападать и защищать свое кольцо?

Что нужно сделать, чтобы победить? Почему команда проигрывает? Вызвать желание самостоятельно осваивать элементы игры баскетбол.

В блоке «*Теоретическая подготовка*» определены темы и содержание бесед с детьми, дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории возникновения игр, национальном отношении к играм с элементами спорта, достижениях и успехах России, местных спортсменов. Включен и познавательный материал, какие бывают мячи и зачем мяч нужен человеку и т.д.

Все виды разделов указанных спортивных подготовок можно разделять весьма условно, так как они находятся в теснейшей взаимосвязи. Поэтому в технологии обучения детей дошкольного возраста играм с элементами баскетбола нет отдельного выделения той или иной подготовки.

Теоретическая подготовка

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросках мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Необходимость принимать быстрые, разумные решения, правильно их реализовывать в игре способствует воспитанию уверенности, решительности. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ребенок

упражняется: в беге с ускорением и с изменением направления; в беге в сочетании с ходьбой и с прыжками; в беге с остановкой; в беге приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т. п. Броски мяча в высоко расположенную цель по структуре близки к действиям, которые ребенок совершает, стремясь достать высоко подвешенный предмет. Последнее рекомендуется как специальное упражнение для воспитания правильной осанки.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме для создания общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе. У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом: они свободно его держат, передают, бросают; умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом: определять расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру: стойка, остановки, повороты, прыжки; и с передачей мяча: ловля, передача, ведение и броски в корзину.

Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на занятиях по физической культуре и во время прогулок. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тело, направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги; руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Из стойки можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на

опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Обучение перемещению начинается с ознакомления детей с основной стойкой баскетболиста. Здесь следует обращать особое внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Техника удержания мяча

Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение - держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие направлены друг к другу, остальные - вверх - вперед. Разумеется, по ходу игры ребенок может держать мяч в зависимости от игровой ситуации и последующих действий с ним по-разному:

приподнимать его вверх, опускать вниз, отводить в сторону так, чтобы его не смог выбить противник.

Правила держания мяча:

1. мяч держи на уровне груди;
2. руки согни, пальцы широко расставь;
3. локти опусти вниз, мышцы рук расслабь.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко. Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Ловля мяча

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Необходимо обучить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу;
2. не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Пути исправления: следить, чтобы движение рук было прямо навстречу мячу с широким разведением пальцев; ловить мяч расслабленными кистями рук с последующим отведением их назад и сгибанием рук в локтях.

Передача мяча

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

Правила передачи мяча:

1. локти опустить вниз;
2. бросать мяч на уровне груди партнера;
3. сопровождать мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка - плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале следует обучить ловить мяч двумя руками на уровне груди, используя легкие упражнения: после отскока мяча от пола, от стены или щита, подвешенного на уровне груди ребенка, после броска мяча вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча параллельно с передачей его двумя руками от груди: ловля мяча на месте и передача его двумя руками партнеру; ловля на месте и передача мяча, делая шаг вперед сзади стоящей ногой; передача со следующим шагом. При совершенствовании ловли и передачи мяча широко применяются сочетания этих действий с другими приемами: остановками, поворотами, ведением и бросанием мяча.

Ведение мяча

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним по площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. В методических пособиях рекомендуется упражнение - отбивание мяча. Однако это действие отличается от ведения тем, что не имеет четкой техники выполнения. Дети выполняют его свободно, при обучении акцентируется только высота отскока мяча. Ведение

мяча - более целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Этот прием позволяет научиться правильно, держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять им даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча, направление перемещения и т. п. При этом движения рук с мячом начинают автоматически согласовываться с ритмом работы ног. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом о площадку. При этом ребенок двигается непринужденно, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Правила ведения мяча:

1. не бей по мячу, а толкай его вниз;
2. веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой;
3. смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед - в сторону предстоящего движения. При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте попеременно правой и левой рукой и др., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч. Затем можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Броски мяча в корзину

От точности бросков мяча в корзину зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросках мяча в корзину с места.

Правила броска мяча в корзину:

- 1.бросая мяч, не опускай голову, сопровождай его руками;
- 2.смотри в передний край кольца;
- 3.бросай смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение - ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче, мяча. Сходство координационной структуры облегчает процесс овладения действиями. При обучении броскам важно сосредоточивать

внимание детей на исходном положении, на согласованности работы рук и ног, движении кисти при броске. Обучение броскам начинают после ознакомления с передачей мяча, а также показа броска мяча в цель,

установленную на полу. Для овладения бросками мяча с траекторией целесообразно применять подготовительное упражнение - бросок мяча через препятствие (веревочка, планка, сетка и др.). Далее высота цели постепенно изменяется. Инструктор сообщает детям основные правила прицеливания, объясняет значение траектории полета мяча, ее зависимость от прилагаемой силы к мячу. Детей старшего дошкольного возраста интересует результат попадания, поэтому в конце упражнений и игр воспитатель подводит их итог.

Методика обучения игры в баскетбол

Процесс обучения двигательным действиям можно условно разделить на следующие этапы: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений. На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

С обучающимися дошкольного и младшего школьного возраста следует начинать разучивать элементы баскетбола в специально созданных условиях (вне игры) на месте, для чего подбираются легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими. Например, при обучении броскам мяча в корзину первым упражнением является обычная передача мяча, затем - выполнение передачи с высокой траекторией, далее передача мяча через различные высоко расположенные препятствия (сетка, веревка, планка) с попаданием в горизонтальную цель (щит баскетбольной корзины)

и, наконец - броски непосредственно в корзину. Как видим, все эти упражнения включают бросок мяча; но условия его выполнения постепенно усложняются.

При обучении приемам игры в баскетбол очень важно усвоить следующие главные элементы двигательных действий: при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом; при передаче и бросках мяча - овладение движением рук; при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом.

Виды обучения:

Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Практическая подготовка

Основной принцип работы - универсальность подготовки обучающихся.

Исходя из этого на занятиях решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые);
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию

функций анализаторов и вегетативных систем организма. Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- со скакалкой;
- с малыми мячами;
- с гимнастической палкой.

Специальные легкоатлетические упражнения:

Бег:

- чередование ходьбы и бега (20 м - бег, 10м - ходьба) по сигналу тренера
- бег на короткие дистанции 10-20 м.
- бег прыжками через полосу шириной 0,5-1 м толчком одной и приземлением на другую.
- бег зигзагами (направляющий произвольно меняет направление).
- бег с ускорением на 5-10 м.
- бег с поворотом головы влево (вправо).
- бег парами (бегущий сзади на расстоянии 1,5-2 м должен догнать первого).
- ходьба приставными шагами вправо и влево;
- ходьба спиной вперед с остановкой по звуковому сигналу;
- чередование ходьбы спиной вперед с ходьбой приставными шагами вправо и влево;
- челночный бег 3 x 10 м

Упражнения в метании

- метание мяча в цель на высоте 2,5 м с расстояния 2 м (постепенно увеличивая расстояние до 6 м - мальчики, девочки - до 4 м);
- метание мяча с места из-за головы на дальность;
- метание в цель (полоса шириной 1-1,5 м), обозначенную на полу на расстоянии 2 м от шеренги обучающихся; - метание в баскетбольный щит.

Специальные гимнастические упражнения: -

упражнения для формирования осанки
Перекаты и кувырки.

- упражнения на координацию движений.

- лазанье по гимнастической стенке, скамейке. - упражнения на гимнастической стенке

- упражнения на гимнастическом бревне.

Специально физическая подготовка

Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика:

Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений:

- челночный бег;
- бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость;
- бег с быстрым изменением скорости;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед и на перегонки;
- короткие рывки на 20-30 м из стойки баскетболиста;
- бег прыжками с одной ноги на другую;
- бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу;
- бег в среднем темпе, но бежать боком, спиной вперед, назад; - короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении;
- пятнашки с раздельного старта (в 1 - 1,5 м один впереди другого): задача - догнать и осилить впереди бегущего партнера;
- стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 - 1,5 м один от другого в положении выпада, обучающиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю;
- многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером;
- эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (с оббеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.

Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки

1. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад):

- игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену;
- приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро;
- игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1-2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру;
- два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его;
- один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2-3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму;
- игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу;
- неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита: игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5;
- то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.)

2. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

Упражнения на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Игровая подготовка

1. Игра «будь внимателен».

Дети становятся в круг, в середине его ведущий. Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

2. Игра «Мяч в корзину».

Игроки свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала тренера бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 200 см, стараясь попасть в нее. Выигрывает быстрее всех попавший 5 раз.

3. Игра «круговая лапта».

Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь 18 от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

4. Игра «Обгони мяч»

Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала водящий передает мяч игроку, стоящему справа или слева, а сам бежит в противоположную сторону, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему и т.д. Когда первый возвращается на место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

5. Игра на внимание «по сигналу».

Правила: 1вариант - по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; 2вариант - по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; 3вариант - по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - обучающийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним; 4вариант - по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним;

по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

6. Игра «день и ночь».

Правила: - площадка делится на четыре части. Построение команд по средней линии лицом друг к другу, дистанция между командами – 1-2 метра. Одна команда – «день», вторая – «ночь». За лицевыми линиями находятся «дома» команд. Убегает команда, которую назвали. Сама разминка проводится во время игры. В разминку входят любые общеразвивающие упражнения для подготовительной части занятия, в ходе которых подаются команды «день» или «ночь». После каждой команды подсчитывается число пойманных, дети встают на свои места, разминка продолжается дальше

**Календарный учебный график
первый год обучения**

№п/п	число	месяц	Время проведения занятий	Количество часов	Тема занятий
1			14.30-15-40	4	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре
2			14.30-15-40	4	Правила соревнований по баскетболу.
3			14.30-15.40	7	Ведение мяча
4			14.30-15.40	6	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.
5			14.30-15.40	6	Перемещения баскетболиста
6			14.30-15.40	6	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.
7			14.30-15.40	6	Остановки баскетболиста прыжком
8			14.30-15.40	7	Передача мяча двумя руками от груди
9			14.30-15.40	7	Передача мяча одной рукой от плеча
10			14.30-15.40	7	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со

					сменной мест
11			14.30-15.40	6	Ловля мяча после различных видов передач
12			14.30-15.40	6	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении
13			14.30-15.40	6	Игра в защите
14			14.30-15.40	6	Индивидуальные перемещения защитника
15			14.30-15.40	6	Борьба за отскок, отсекаание
16			14.30-15.40	6	Личная защита (прессинг)
17			14.30-15.40	6	Зонная защита
18			14.30-15.40	6	Игра в нападении
19			14.30-15.40	6	Открывание
20			14.30-15.40	6	Быстрый отрыв
21			14.30-15.40	4	Бег 500, 1000, метров.
22			14.30-15.40	6	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.
23			14.30-15.40	4	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.
24			14.30-15.40	6	Участие в соревнованиях по баскетболу
25			14.30-15.40	4	Тестирование
144					

второй год обучения

№п/п	число	месяц	Время проведения занятий	Количество часов	Тема занятий
1			14.30-15.40	4	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.
2			14.30-15.40	4	Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств
3			14.30-15.40	6	Стойки и перемещения баскетболиста
4			14.30-15.40	6	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с

					изменением скорости и направления
5			14.30-15.40	6	Остановка «прыжком»,
6			14.30-15.40	6	Передачи мяча
7			14.30-15.40	6	Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках.
8			14.30-15.40	11	Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении.
9			14.30-15.40	7	Броски в кольцо
10			14.30-15.40	7	Бросок снизу
11			14.30-15.40	7	Игра в защите
12			14.30-15.40	6	Индивидуальные действия
13			14.30-15.40	6	Прессинг, зонный прессинг
14			14.30-15.40	6	Зонная защита
15			14.30-15.40	6	Уход от заслонов и наведений
16			14.30-15.40	6	Позиционное нападение
17			14.30-15.40	6	Индивидуальные действия
18			14.30-15.40	6	Заслоны и наведения
19			14.30-15.40	6	Бег 500, 1000, 1500 метров.
20			14.30-15.40	6	Броски набивного мяча сидя, стоя.
21			14.30-15.40	6	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.
22			14.30-15.40	8	Участие в соревнованиях по баскетболу
23			14.30-15.40	6	Тестирование
144					

третий год обучения

№п/п	число	месяц	Время проведения занятий	Количество часов	Тема занятий

1			14.30-15.40	4	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу
2			14.30-15.40	4	Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах
3			14.30-15.40	6	Стойки и перемещения
4			14.30-15.40	6	Остановка баскетболиста
5			14.30-15.40	6	Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований
6			14.30-15.40	6	Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
7			14.30-15.40	6	Ведение мяча
8			14.30-15.40	11	Броски в кольцо
9			14.30-15.40	6	Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов
10			14.30-15.40	7	Игра в защите
11			14.30-15.40	7	Индивидуальные действия
12			14.30-15.40	7	Прессинг, зонный прессинг
13			14.30-15.40	6	Зонная защита
14			14.30-15.40	6	Уход от заслонов и наведений
15			14.30-15.40	6	Игра в нападении
16			14.30-15.40	8	Комбинационная игра
17			14.30-15.40	6	Индивидуальные действия
18			14.30-15.40	6	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

19			14.30-15.40	7	Челночный бег.
20			14.30-15.40	8	Упражнения на тренажёрах.
21			14.30-15.40	8	Участие в соревнованиях по баскетболу
22			14.30-15.40	7	Тестирование
144					

**Учебно-тематический план
1-й год обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3	Общефизическая подготовка.	10	71	81
4	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20
5	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
6	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
	Итого	24	120	144

2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3.	Общефизическая подготовка.	10	71	81
4.	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20
5.	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
6.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
	Итого	24	120	144

3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3	Общефизическая подготовка.	10	71	81
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	5	15	20
5.	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
6.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
Итого		24	120	144

Контрольные нормативы комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные испытания

№пп	Виды испытаний	Года					
		1	2	3	1	2	3
1	Бег, 30 м. (сек)	8.0	7.5	6.9	8.0	7.5	6.9
2	Прыжок в длину с места (см)	90	110	120	100	120	125
3	Прыжки на скакалке (кол-во раз)	10	20	30	10	15	25
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	5	8	12	8	12	15
5	Владения мячом (кол-во раз за 30 сек)						
	- бросок вверх и ловля	25	30	40	25	30	40
	- бросок об стену	10	15	20	10	15	20
	- бросок в кольцо (из 5 попыток)	2	4	5	2	4	5
6	Прыжок в высоту (м)	0.20	0.30	0.40	0.30	0.40	0.50

Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов –

Минск, 2016.

1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
2. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. www.fiba.com – Международная федерация баскетбола.
2. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола.
3. www.pro100basket.ru – Ассоциация студенческого баскетбола России.
4. www.mbl.su – Московская баскетбольная лига.
5. www.cskabasket.com – ПБК «ЦСКА» Москва.