



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени
Протокол №1 от «27» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Адресат программы: настоящая программа
адресована обучающимся 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель по баскетболу Муратова В.В.
Инструктор-методист Корниенко Ю.А

г. Тюмень
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.	6
1.4. Планируемые результаты.	19
II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	23
2.6. Список литературы	25

I. Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами Баскетбола» для детей дошкольного и младшего школьного возраста разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273 "Об образовании в Российской Федерации" (далее - ФЗ № 273);
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. N 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – ФЗ № 329);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее – ФЗ № 196);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Уставом МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени;
- Письмом Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»;
- С учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р.

Программа предназначена для организации физкультурно - спортивного процесса в учреждениях дополнительного образования детей. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении одного года обучения, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. А главное - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа 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 программы в сохранении и укреплении здоровья детей, развитии мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка.

Отличительные особенности программы -

Отличительная особенность данной программы в возможности включения баскетбола в содержание занятия, в варьировании содержания занятия в зависимости от интересов детей, дополнение программы оздоровительными технологиями, соответствующими основным направлениям работы учреждения МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Адресат программы - программа ориентирована на детей от 5 до 7 летнего возраста.

Зачисляются в группы все желающие заниматься ОФП с элементами Баскетбола, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы – общее количество учебных часов: 3 раза в неделю – 126 часов.

Формы организации образовательного процесса - основная форма занятий – групповая. Виды занятий – беседы.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 45 минут.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: Поддержание хорошего физического состояния обучающихся, выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно координационных движений.

ЗАДАЧИ:

1. Привитие интереса и любви к занятиям баскетбола.
3. Формирование потребности в двигательной активности.
4. Вовлечение родителей в совместную работу по укреплению здоровья детей.

Образовательные:

1. Ознакомить детей с ЗОЖ.
2. Пополнить знания детей о спорте.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
2. Накопление и обогащение фонда жизненно важных навыков и умений.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
4. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
5. Развитие творческих способностей детей.
6. Формирование культуры движений.

Воспитательные:

1. Укрепление психического здоровья детей.
2. Формирование уверенности в себе, развитие правильной самооценки.
3. Способствовать развитию социальных навыков через коллективное взаимодействие.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (3 раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	18	18		Беседа	Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	38		38	Учебное занятие	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	51		51	Учебное занятие	Тестирование
4	Игровая подготовка	19		19	Учебное занятие	Открытое занятие
Итого часов:		126	18	116		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7 ЛЕТ

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 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 удлинённый, 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, образовывая 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 ОБУЧЕНИЕ 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 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.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- Формирование мотиваций к занятиям;
- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению). Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение,

внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной принцип работы - универсальность подготовки обучающихся. Исходя из этого на занятиях решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

5. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

7. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

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 маленькими 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 (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

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:

1 вариант - по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним;

2 вариант - по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

3 вариант - 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;

4 вариант - 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.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании реализации программы обучающиеся должны

Знать:

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;

Уметь:

- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками в движении;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

II. Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Этап обучения: Спортивно-оздоровительный														
Общеразвивающая программа "ОФП с элементами Баскетбола для детей" (3 раза в неделю)														
№ п/п	Содержание тренировочного процесса	Месяц/ период подгот овки	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Всего часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта		2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	18
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	38
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		5	5	5	5	3	5	5	5	5	7	1	51
4	Игровая подготовка		2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	19
			13	12	13	13	10	11	13	12	12	13	4	126

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение.

Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям СанПиН.

Зал оборудован тренировочные щитами с кольцами - 6шт, мячами баскетбольные - 20 шт., насосом ручным со штуцером - 2 шт.

Имеется бактерицидная лампа закрытого типа.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование в сфере физической культуры и спорта, высшую категорию по должности «тренер-преподаватель», большой опыт работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Подведение итогов реализации программы проводится путем проведения открытых занятий и выполнения контрольных упражнений (тестов).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользящей поверхности.

Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз и подходов - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем туловища из положения, лёжа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с).

Лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Показатели нагрузки	Нормативные значения показателей	
	мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	85-100(5 лет), 100-110(6 лет), 110-130(7 лет).	70-95(5 лет), 90-100(6лет), 110-30(7лет).
Подъём туловища из положения лёжа с согнутыми коленями (кол-во повторений за 30 с)	6-9 (5 лет), 7-9(6 лет), 9-17(7лет).	5-8(5 лет), 6-9(6 лет), 9-16(7лет).
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз).	3-5 (5 лет), 5-7 (6 лет), 7-9 (7лет).	3-4(5 лет), 4-5(6 лет), 5-7(7лет).

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы организации обучения

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

Средства обучения

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными обучающим, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА - продвижение с мячом. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч об пол. Ведение должно быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение мяча и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать партнеру; двойное ведение - возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Это является ошибкой.

ДРИБЛЕР - игрок, ведущий мяч.

ЗАЩИТНИК - 1. Игрок обороняющейся команды. 2. Невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения.

ЛИЦЕВЫЕ ЛИНИИ — линии за щитом, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищающая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

ЛИЧНАЯ ЗАЩИТА - защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

НАПАДАЮЩИЙ - 1. Игрок команды, владеющий мячом. 2. Игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

ОБЛАСТЬ ШТРАФНОГО БРОСКА представляет собой трапецию с полукругом на вершине, основанием которой служит шестиметровый отрезок линий под корзиной, а вершиной - линия штрафного броска длиной 3,6 метра. Высота трапеции 5,8 метра. В ее верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

ОСЕВАЯ НОГА — нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет право отрывать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

ПРОБЕЖКА - бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права отрывать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

ПЯТЬ СЕКУНД — время, представляемое спортсмену для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

СВОБОДНЫЙ МЯЧ - мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

СПОРНЫЙ БРОСОК - способ введения в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

СПОРНЫЙ МЯЧ - ситуация, при которой два игрока из противоположных команд, одновременно схватили мяч. Спорный мяч разыгрывается спорным броском между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

ТАЙМ-АУТ - минутный перерыв.

ТРЕХСЕКУНДНАЯ ЗОНА - часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

ТРИ СЕКУНДЫ - правило, по которому нападающий не может находиться более трех секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

ФИНТ - обманное движение.

ФОЛ - нарушение правил игры;

персональный фол – персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды (толчок, удар и т.п.);

ШТРАФНОЙ БРОСОК - назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время отсчитывается с момента сигнала судьи, зафиксировавшего нарушение, до завершения выполнения штрафных бросков. Если последний бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается в момент касания игроком мяча на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для тренеров-преподавателей

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание обучающихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура »Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для обучающихся и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.