

**Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №6 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____ А. В. Вершигор
Приказ № 244-д от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ**

Возраст занимающихся 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составители:

Шмидт Е.Н. – инструктор-методист МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Петрук Е.А. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	6
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	12
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых популярных игр среди детей. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Они развивают у юных спортсменов физические качества такие как, быстроту, силу, ловкость, выносливость. В процессе занятий формируются: честность, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества и др.

В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры (невысокая стоимость инвентаря и оборудования, сравнительная простота ее содержания и т.д.). Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания - ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания детей.

Дошкольный возраст - важный период в жизни человека, в нем закладываются жизненный уровень, биологические и социальные компоненты здоровья, поэтому к вопросам о физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста стоит подходить со всей серьезностью. Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Поскольку выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, всё это способствует формированию у дошкольников умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры, помогает развивать у детей способность к точным движениям.

Игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для подготовки ребёнка к школьному обучению.

Данная программа предназначена для организации обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники изучаемых видов спорта, выбор единой специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с видом спорта баскетбол. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения) воспитание трудолюбия;
- организация содержательного досуга средствами физической культуры;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются воспитанники детских садов 5-7 лет,

желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). Учебная нагрузка составляет 2 часа в неделю, 78 часов в год.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. упражнения для развития ловкости и быстроты;
4. всевозможные прыжковые упражнения;
5. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и

выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор в группы начальной подготовки могут быть оставлены на повторный год обучения и продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы, контингента обучающихся и т.д.) тренер-преподаватель может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься данным видом спорта, достигшие 5-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс рассчитан на занятия 2 раза в неделю по 1 занятию по 25 минут (5-6 лет) и по 30 минут (6-7 лет). Общий объем курса – 78 часов.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

<i>Период подготовки</i>	<i>Возраст занимающихся (лет)</i>	<i>Кол-во занимающихся в группе (чел)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Требования по спортивным нормативам</i>
СОГ	5-7	15	2	Выполнение нормативов по ОФП

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта баскетбол

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка.	32
3	Специальная физическая подготовка.	16
4	Техническая подготовка	14
5	Тактическая подготовка	6
6	Игровая подготовка	6
7	Контрольные испытания	2
Всего часов		78

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные месяцы									
			<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	
1	Теоретическая подготовка	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	
2	Общая физическая подготовка	32	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
3	Специальная физическая подготовка.	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	14	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
5	Тактическая подготовка	6	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-
6	Игровая подготовка	6	-	-	1	1	-	-	-	-	2	2
7	Контрольные испытания	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Всего часов		78										

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретический материал.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Темы:

Физическая культура и спорт в России.

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

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий (дыхательная гимнастика, точечный массаж).

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

Физические способности и физическая подготовка.

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

Спортивные соревнования и праздники.

Спортивные соревнования и праздники, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований и праздников для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования и праздники как важнейшее средство пропаганды ЗОЖ среди детей.

Общая физическая подготовка.

Упражнения по общей физической подготовке.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий, «Прыжки с кочки на кочку». Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: приемы волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч и др. Различные эстафеты.

Гимнастические упражнения.

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 гр. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завес ом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; мини-футбол; волейбол; ручной мяч.

Основные физические качества.

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств. При планировании работы, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 5 до 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

План воспитательной работы.

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии.

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения обучающихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к разносторонней физической подготовке. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, ознакомления их с техническим арсеналом видов, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

С помощью игрового метода тренер-преподаватель может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

На начальном этапе игры выступают в основном как комплексное упражнение, содействующее развитию атлетических и психологических качеств.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости.

«Пятнашки в парах». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя

руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«Борьба за ленточку». Цветную ленточку длиной 15-20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7-10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1-1,5 мин.

Методические указания. Условия поединка можно разнообразить - помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия.

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 - 1,5 мин.

Варианты:

1. Те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
2. Соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, стараясь вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств.

«Борьба за мяч». Стоя лицом, друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

1. Соперники стоят на коленях лицом друг к другу.
2. Соперники, сидя спиной, друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Кто сильнее». Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное.

Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

Методические указания. Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

Игры с преимущественным развитием выносливости

«Пленники». Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но, уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15-20 сек.

«Всадники». Участвуют две команды. По жребью игроки одной - всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются

затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

Спорт и игру роднит одно и то же начало - соревнование.

Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенными, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь путь к формированию здорового образа жизни.

Показатели результативности реализации программы.

Образовательная программа реализуется исходя из вида спорта, функций и задач этапа подготовки обучающихся.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно - гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180° – 360°; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

В метаниях на дальность и на меткость: метать наибольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Кругом!» и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола;

выполнять махи ногой до уровня плеча.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Спортивная деятельность: осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – баскетбол, участвовать в «Веселых стартах», легкоатлетических кроссах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях, участвовать в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Возраст лет	мальчики	девочки
Бег 10 метров (секунды)		
5	2,6-2,1	2,8-2,2
6	2,5-1,8	2,7-1,9
7	2,3-1,7	2,6-1,9
Бег 30 метров (секунды)		
5	8,8-7,0	9,1-7,1
6	7,6-6,5	8,4-6,5
7	7,0-6,0	8,3-6,3
Бросок мяча весом 1 кг (сантиметры)		
5	165-260	140-230
6	215-340	175-300
7	270-400	220-350
Прыжок в длину с места (сантиметры)		
5	82-107	77-103
6	95-132	92-121
7	112-140	97-129
Наклон, вперед сидя (сантиметры)		
5	4-7	6-9
6	5-8	7-10
7	6-9	8-12

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Корзина для мячей	штук	2
3	Мяч баскетбольный	штук	5
4	Мяч волейбольный	штук	1
5	Мяч набивной (медицинбол)	штук	2
6	Мяч теннисный	штук	5
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
9	Фишки	штук	20
10	Секундомер	штук	1
11	Скакалка	штук	15
12	Эстафетные палочки	штук	2

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.- К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Волков В. М., Филин В. П. - Спортивный отбор - «ФиС», М., 1983.
7. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
8. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
9. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
10. Глобенко Т. К. Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик, 1971.
11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
12. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
13. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
14. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств Юод общей ред. АВ. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с .
15. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966.200 с.
16. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975
17. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
18. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993.
19. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
20. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - 000 «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
22. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /АСТ.- сост. А П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
23. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
24. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. п. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2002.
25. Попова Е.Г. - Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Тера спорт, 2000.
26. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М: Фис, 1983.
27. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта - М.: ФиС, 1987

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ [кыр://минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/)
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).