

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Районный центр внешкольной работы»

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1.
от 29.08.2019 г

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБУДО «РЦВР»
от 02.09.2019 г.
№ 149

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно –спортивная направленность
«Спортландия» спортивные игры**

Срок реализации программы 3 года

Владимир Борисович Константинов
Педагог дополнительного образования

с. Буреть
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность образовательной программы	3
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	3
1.3.	Цель и задачи программы	10
1.4.	Отличительные особенности	11
1.5.	Возраст детей, сроки реализации, форма и режим занятий	13
1.6.	Ожидаемые результаты и способы их проверки, формы промежуточной аттестации, оценочные материалы	14
1.7.	Оценочные материалы	
2.	Учебный план	17
3.	Содержание курса	21
4.	Информационно-методическое обеспечение программы	27
5.	Приложение	29
	Календарно-тематическое планирование	
	План воспитательной работы	
	Методическая разработка	
	Календарно-учебный график	

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность образовательной программы

Программа «Спортландия» дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности; по функциональному предназначению – предпрофильной; по форме организации – групповой. Реализуется в течение трёх лет.

Данная программа разработана на основе Программы Семеновской Н.И. для внешкольных учреждений и образовательных школ «Спортивные кружки и секции» Москва «Просвещение», 2000 г и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы» Лях В.М. М.: 2009г.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, интересы детей, охватывает значительно больше желающих заниматься спортивными играми, предъявляя повышенные требования в процессе обучения к детям, которые только начали заниматься и к детям, которые уже имеют некоторые навыки и умения. Программа даёт возможность через спортивную игру снять физическое утомление и эмоциональное напряжение. Играя в баскетбол, развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы. Данная программа обеспечивает углублённое обучение детей и подростков умениям и навыкам спортивных игр.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности детей, на развитие их общих и социальных способностей. Новизна программы в том, что за период с сентября по май дети смогут повысить свою физическую подготовленность по трём видам спортивных игр: русская лапта, баскетбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, лыжная подготовка.

Педагогическая целесообразность

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющие состав

участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Технические приёмы и тактические действия спортивных игр сложны и требуют определенных коллективных усилий для овладения ими. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются и сходные признаки, позволяющие их разделить на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядами и без него.

Данная программа базируется на командной игре - баскетбол. При этом ребята знакомятся и с другими спортивными играми (баскетбол, волейбол, подвижные игры).

В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед играющими, возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного решения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно, осуществить при наличии у играющих определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми, характеризуется большой подвижностью, динамичностью.

К важным особенностям спортивных игр относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, спортивные игры, способствуют воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют

укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка и служат полезным средством активного досуга.

Наиболее характерной педагогической целесообразностью спортивных игр является широчайшая возможность проявления играющими телесно-двигательной и мыслительной активности, самостоятельности принятия решений, коллективности игровых действий, постоянного изменения условий игровой деятельности. Спортивная игра, представляет возможность локализации целенаправленных воздействий на ребенка, их интеграции. Важнейшей особенностью спортивных игр является возможность гармоничного целенаправленного формирования телесно-двигательного и духовного компонентов физической культуры личности ребенка, его нравственных и двигательных качеств, развития двигательных способностей, физической подготовленности, построения здоровья.

Образовательное значение спортивных игр заключается, прежде всего, в прекрасной возможности получения ребенком новых системных знаний о физической культуре как средстве и методе физического воспитания, самосовершенствования, о возможностях своих телесно-двигательных проявлений в игре, самопознании. Спортивная игра, ее сущность представляют собой для ребенка практически первый вид индивидуальной и коллективной деятельности, в которой берет начало формирование не только физической, но и общей культуры личности ребенка. В подвижной игре, ее различных ситуациях ребенок имеет реальные возможности для познания своего внутреннего «Я», для создания собственных представлений о своем влиянии на среду, о месте и роли в коллективе играющих. В ходе игр дети не только приобретают, но и отражают уже имеющийся опыт осмысленных и целенаправленных телесных движений, закрепляют мыслями и действиями свои представления об изображаемых в ходе игры уже знакомых, прошедших событиях. Игра дает широкие возможности для познания посредством активной деятельности реального мира, уверенного вхождения ребенка в мир социума.

Во все времена, в любых общественно-экономических формациях спортивные игры являлись и являются важнейшим средством подготовки подрастающего поколения к жизни в содружестве с обществом. Растущий ребенок наиболее полно развивается в условиях игры. Игры своим многообразием содержания одаривают детей новыми терминами и понятиями как языком общения, новыми ощущениями, способами восприятия среды, новыми представлениями о ней.

Образовательное значение спортивных игр заключается в широкой возможности комплексного воздействия на формирование интеллектуального потенциала ребенка, его способности к анализу и синтезу ситуационных игровых проявлений, сообразительности, наблюдательности. Игра предъявляет ребенку множество требований, а значит, и развивает способность к сопоставлению, обобщению воспринятого извне, в конечном

счете, — в принятии решений, оценки результата действия, его корректировки, способности делать выводы о результате деятельности. В играх развиваются способности в адекватной оценке пространственных, временных и пространственно-временных отношений, своевременной реакции ребенка на складывающуюся и состоявшуюся ситуацию, на постоянно меняющиеся условия игры, его оперативное мышление. Системность применения подвижных игр позволяет эффективно осваивать так называемую школу движений, охватывающую специфику широчайшей сферы двигательной активности человека. Прежде всего — это различного рода перемещения человека в пространстве и во времени, виды ходьбы, бега, прыжков, лазаний, переползаний, переноски груза, равновесий и все это с предметами или без них. Состязательность, соперничество в спортивных играх являются прекрасными естественными психофизическими стимуляторами развития двигательных качеств, достижения кондиций физической подготовленности ребенка.

Важное образовательное значение имеют игры, проводимые в различные времена года, в различных природных условиях, позволяющих ребенку по-новому представить себя, свои действия в разных проявлениях среды. Для играющих игры на местности являются прекрасным средством приобретения знаний о различных формах гражданской, профессиональной, военной и спортивной деятельности, умении применять эти знания.

Специальную образовательную функцию несут национальные народные подвижные игры (Русская лапта), помогающие детям в познании их специфических особенностей и ценностей национальной культуры, входящих в нее обрядов, обычаев, традиций.

В процессе подготовки и участия в спортивных играх у детей формируются знания в соответствии с ролью, функцией каждого в игре, будь то игрок в поле, водящий, судья, организатор, помощник или руководитель. Это же следует отнести к постижению детьми правил игры, условий ее проведения, особенностей выявления победителей, к формированию способности разрешения игровых конфликтов. Все это создает реальные предпосылки для самостоятельной организации и проведения игры без участия взрослых на основе сформированных знаний, а также на основе предварительного целенаправленного решения образовательных задач, получения знаний об играх.

Воспитательное значение подвижных игр, прежде всего, основывается на их коллективном характере, что предопределяет личностные проявления и особенности коллективных действий ребенка. Коллективные подвижные игры призваны развивать в детях чувство товарищества, ответственности за собственные действия, солидарности с действиями партнеров и разделения ответственности за их действия. Особо следует отметить возможность формирования в ходе подвижных игр способности в доброжелательной оценке удачных игровых действий соперников.

Воспитание у ребенка жертвенности собственными интересами ради интересов команды является существенной возможностью подвижной игры.

Спортивные игры сопряжены с чередованием положительных и отрицательных эмоций. Это обстоятельство предопределяет возможность обучения детей управлению эмоциями, что предъявляет особые требования к готовности педагога осуществлять этот фрагмент воспитательной работы. Профессиональное руководство игровой деятельностью, поведением участников игры является важным условием формирования моральных, волевых и нравственных качеств личности ребенка. Творчество, инициативность, смелость, решительность, рассудительность, настойчивость, организованность — есть те черты личности, которые в полной мере представляет возможность формировать подвижная игра. Участие в профессионально организованной подвижной игре способствует проявлению творчества, нахождению оригинальных, нестандартных ситуативных решений.

Спортивная игра носит соревновательного коллективного характера, содержит в себе возможности проявления целеустремленности, упорства, решительности на пути достижения обусловленного игрой результата. Важно, чтобы у ребенка формировались и обостренное чувство необходимости индивидуальных игровых действий, и чувство целесообразности в конкретный момент игры именно коллективных усилий в достижении цели. Присущее соревновательной подвижной игре соперничество, вероятное, но нежелательное проявление игровой агрессивности не должны выступать причиной появления неприязни к соперникам. Педагогу важно антиципировать, предвидеть возможность появления игровых эксцессов и своевременно их устранять, а по возможности предупреждать.

Воспитательное значение подвижных игр заключается в объективной оценке каждым игроком его роли в содержании и организации игры. Педагогическое мастерство организатора подвижной игры заключается в создании представления о несомненной важности каждой роли участника, о каждой выполняемой функции в организации и ведении игры. Успешное ролевое, функциональное участие в игре должно непременно сопровождаться определенным поощрением и педагогом и партнерами. В то же время негативные характерные проявления должны сопровождаться адекватной оценкой, неодобрением и, прежде всего, партнерами по команде, что по воспитательному воздействию более эффективно, чем иногда мнение одного педагога.

Оздоровительное значение подвижных игр выражается в конкретном влиянии применения их средств на развитие двигательных качеств и достижение кондиционного уровня физической подготовленности ребенка. Технологически верное применение ценностей подвижных игр с обязательным учетом психофизических особенностей детей определенного возраста является важным условием благотворного воздействия на рост

антропометрических показателей, достижение оптимальных для возраста весоростовых показателей, опорного и суставно-связочного аппарата, мышечной системы детей, их осанки, положительного взаимовлияния практически всех систем и функций организма.

Спортивные игры способствуют развитию двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, выносливости, координированности (ловкости). Примечательно то, что специфика спортивных игр позволяет развивать двигательные качества одновременно и комплексно.

Эмоциональный фон игры во многом зависит от характера и величины двигательной нагрузки, которая должна быть оптимальной, вполне достаточной для превалирования положительных эмоций. В то же время планируемое увеличение нагрузки, ее интенсификация являются эффективными средствами адаптации организма ребенка к усложненным условиям функционирования организма, его приспособляемости к социальным и природным факторам среды.

Важно знать, что специфика подвижных игр ограничивает возможность точного регулирования нагрузки на организм ребенка. Это обусловлено тем, что содержание игры едино для всех участников, как и условия ее проведения. Вместе с тем каждый ребенок — индивидуальность, по-своему воспринимаемая специфическое воздействие игры. Стандартизированная игрой физическая нагрузка может вызвать неоднозначные функциональные реакции у разных детей, включая как положительные, так и отрицательные. В этой связи эффект игры зависит от профессиональной подготовленности педагога, руководителя, с развитой способностью как управления нагрузкой, так и оперативного, личностно-направленного контроля ее воздействия на ребенка. В ином случае последствия недостатков в планировании динамики нагрузки, ее организации могут привести ребенка, да и группы детей, к нервным срывам как следствию воздействия отрицательных эмоций.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний,

обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Практические методы:

- метод упражнений (многократное повторение движений)
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

Словесные методы. В усвоении занимающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием» действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме» фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или одна из занимающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Отдельные технические приемы целесообразно изучать в целостном виде, ибо при расчленение на мелкие части овладение ими усложняется. При устранении ошибок внимание детей обращается на недостатки в ходе целостного выполнения.

В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого занимающиеся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например 4х20 м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного отдыха.

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания

соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. Цель и задачи программы:

Цели программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Программа направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

- формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу;
- изучение и совершенствование технических приемов игры;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
- обучить технически правильно осуществлять двигательные действия изучаемых спортивных игр;
- расширить представление детей о технике и тактике спортивных игр;

Оздоровительные:

- привлечь школьников к полезным занятиям разнообразными физическими упражнениями, физическому совершенствованию;
- формировать активный двигательный режим учеников, организовать интересный досуг школьников;
- развивать физические качества и двигательные способности, сохранять и укреплять здоровье;

Воспитательные:

- осуществление воспитания из числа учащихся общественного актива судей по спорту, инструкторов-общественников по физической культуре, капитанов команд, физоргов.
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями

1.4. Отличительные особенности

В данной программе представлено содержание работы на трех этапах: 1-спортивно- оздоровительном, 2- начальной спортивной подготовки, 3- учебно-тренировочном.

Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей

физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Для всех трех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам, по технической подготовке и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение техник и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Одной из отличительных особенностей обучения баскетболу является игра. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребёнка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения с мячом и без мяча. В состав упражнений с мячом входят передача, приём, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

1.5. Возраст детей и режим занятий

Программа предназначена для детей 7–10 лет. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Дети занимаются по 2 часа три раза в неделю.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики и нападения и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки

посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Сроки реализации образовательной программы 3 года

Формы занятий

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

1.6. Ожидаемые результаты освоения программы, критерии их оценки.

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.
5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освободиться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как необходимо настраиваться на игру.

2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
8. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
9. В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
10. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.
11. В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.
12. Заполнять протокол игры.
13. Оказать первую помощь при легких травмах.

К третьему году обучения должны знать:

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Тактические приемы в баскетболе.

Должны уметь

1. Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
2. Проводить судейство матча.
3. Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
2. Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

3.Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

4.Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы промежуточной аттестации

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, города.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

1.7. Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы «Спортландия» педагог использует:

- карту личностных достижений обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Спортландия»
- таблицу В.В. Костюков определения уровня подготовки спортсменов.

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	5	5	20
3.1	Специальные технические приемы	20	3	17
3.2	Терминология и судейские жесты	5	2	3
4	Тактическая подготовка	35	5	30
4.1	Специальные технические приемы	30	3	27
4.2	Правила баскетбола	9	3	6
5	Общая физическая подготовка	30	5	25
6	Специальная физическая подготовка	44	4	40
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	44	4	40

	Итого	216	39	177
--	--------------	------------	-----------	------------

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	5	5	20
3.1	Специальные технические приемы	20	3	17
3.2	Терминология и судейские жесты	5	2	3
4	Тактическая подготовка	35	5	30
4.1	Специальные технические приемы	30	3	27
4.2	Правила баскетбола	9	3	6
5	Общая физическая подготовка	30	5	25
6	Специальная физическая подготовка	44	4	40
6.1	Игры и эстафеты с	44	4	40

	препятствиями			
	Итого	216	39	177

Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	История развития баскетбола	2	1	1
2	Гигиена баскетболиста	2	1	1
3	Техническая подготовка	5	5	20
3.1	Специальные технические приемы	20	3	17
3.2	Терминология и судейские жесты	5	2	3
4	Тактическая подготовка	35	5	30
4.1	Специальные технические приемы	30	3	27
4.2	Правила баскетбола	9	3	6
5	Общая физическая подготовка	30	5	25
6	Специальная	44	4	40

	физическая подготовка			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	44	4	40
	Итого	216	39	177

3. Содержание программы.

Содержание программы «Спортландия» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Методические рекомендации

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук,

вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 шей 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 виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный 3 до 100 м по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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 руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках.

Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

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, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп).

Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально – подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках

(массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.

Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки

вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Восстановительные мероприятия и предупреждение травматизма.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего

стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

4. Информационно – методическое обеспечение

Литература для педагога

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.- 176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Литература для обучающихся

1. 13.Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во

2. АСТ, 2002г., 230с.
3. 14.Николич А., Паропаич В., Отбор в баскетболе, изд-во «Физкультура и спорт»,
4. 1984г., 150с.
5. 15.Яхонтов Е.П., Юный баскетболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г.,
6. 180с.
7. 16.Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002г., 130с.
8. 17.Яхонтов Е.П., Л.С.Кит, Индивидуальные упражнения баскетболиста, изд-во
9. «Физкультура и спорт», 1981г., 70с.
- 10.18.Линдеберг Ф., Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт»,
- 11.1987г., 280с.
- 12.19.Тойкус С., Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984г., 160с.

Материально- техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).