

Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды лица через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол- гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.

В так называемых школах «нового типа»: гимназиях, лицеях – нагрузки настолько высоки, что в 5-9-х классах достоверно чаще по сравнению с массовыми школами отмечаются клинически выраженные вегет-сосудистые

расстройства (19,3%, в массовых 3,8%), нейроциркуляторная дистония (10,4 и 2,9%), неврологические расстройства (14,0 и 3,2). До 80% учащихся этих школ имеют множественные и полисистемные нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитанников. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровье формирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.

оздоровление воспитанников путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы.

Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту воспитанника, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает продвижение вперед в освоении двигательной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

ознакомить воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Данная программа составлена на основе программы Министерства образования СССР 1986 года. В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке из-за отсутствия современных пособий и программ. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

В программу входят блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию. Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 7 – 11 лет и предусматривает 2 года обучения, но в случае необходимости может изучаться в течение более длительного срока. Отбор производится из желания воспитанников. После прохождения двухлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, 4 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Формы организации деятельности воспитанников

Занятия проводятся в группах по 15 воспитанников, индивидуально .

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Формы проведения занятий

Спортивные занятия, тестирование, спортивный праздник, соревнования, просмотр спортивных фильмов, восстановительные мероприятия.

Методы

Практический (различные упражнения, тесты), объяснительно-иллюстративный, исследовательский.

Виды аттестации воспитанников

1 этап - тестирование.

2 этап – промежуточный (соревнования, открытое занятие).

3 этап – итоговый – тестирование

Формы подведения итогов реализации программы ДО.

1 Контрольное занятие.

2 Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

подготовительной (ходьба, бег, ОРУ)

основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.)

заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание). В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику. В течение всего

курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Порядок изучения тем в целом и отдельных блоков, определяется в зависимости от местных условий деятельности.

Теоретические и практические занятия

проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках и в спортивных залах образовательных учреждений. Необходимо содействовать активному вовлечению в образовательный процесс родителей учеников, организовывая родительские собрания и совместные мероприятия. При подборе средств и методов для проведения практических занятий, используются упражнения из различных видов спорта (для повышения эмоциональной окраски занятий). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

По завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания:

прыжок в длину с места,

челночный бег 3x10 м,

подтягивание на перекладине,

бег 6 минут.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д. Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1 год обучения

Цель:

идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи:

формирование знаний об основах физкультурной деятельности,

совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений,
обучение игровой и соревновательной деятельности,

расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы.

Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Общее колич ество учебн ых часов	В том числе	
			теорет ически е	практич еские
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	29	3	26
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6		
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	12	1 1	5 11
2.	Специальная физическая подготовка	40	5	35
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	8	1	7
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	1	7
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	1	7
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	8	1	7
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	1	7
3.	Техническая подготовка	58	7	51
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой , с изм. направления.	21	2	19
3. 2.		19	2	17

3. 3.	Передача мяча двумя руками от груди.	4	1	3
3. 4.	Передача мяча правой, левой рукой от плеча.	7	1	6
3. 5.	Броски по кольцу. Ловля и передача мяча различными способами	7	1	6
4.	Тактическая подготовка баскетболиста	8	4	4
5.	Правила игры в баскетбол	8	2	3
5.1	Приемные контрольные нормативы - тесты.			3
	Итого:	144	22	122

Содержание программ

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.

Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

1.Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.3. Акробатические упражнения.4. Упражнения на гимнастических снарядах. 5.Лазание. Силовые упражнения. 6. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Лыжные гонки

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

7. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

8. Спортивные игры. Баскетбол

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

9. Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

10. Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Фитбол.

Различные упражнения на осанку, пресс, координацию, ловкость.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Общее количе ство учебн ых часов	В том числе	
			теорет ическ ие	практи ческие
	Введение	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	23	3	20
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	11	1	10
2.	Специальная физическая подготовка	38	5	33
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	16	1	15
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6	1	5
	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	1	7
2. 3	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	8	1	7
2. 4.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
3.	Техническая подготовка	67	7	60
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой ,с изм. направления.	24	2	22
3. 2.	Передача мяча двумя руками от груди.	22	2	20

3. 3.	Передача мяча правой, левой рукой от плеча.	7	1	6
3. 4.	Броски по кольцу	7	1	6
3. 5.	Ловля и передача мяча различными способами	7	1	6
4.	Тактическая подготовка баскетболиста	8	4	4
5.	Приемные контрольные нормативы	8	1	5
	Правила игры в баскетбол			2
	Итого:	144	20	124

Содержание программ

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у воспитанников устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена.

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований.
Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря.
Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.; акробатические упражнения; упражнения на гимнастических снарядах; лазание; силовые упражнения; преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Лыжные гонки

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

7. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

8. Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной

линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

9. Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Поддача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

10. Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	8-10лет	11 -12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	11.0	10.0	9,5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	130	150	160см
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	40	60
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	6

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	13-14 лет	11 -12 лет	8-10лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	10.5	11.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	130	120
3.	Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	60	40	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	12
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	8	6

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Учащиеся 5 класса выполняют бросок находясь на 50 см ближе к кольцу.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в

кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

Ожидаемый результат

По окончании курса воспитанники должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Варианты проведения секции с образовательной направленностью

Занятие 1. Игровое название “мяч в руках”

Задачи учителя:

- знакомить учащихся с различными вариантами игры в детский баскетбол;
- осваивать “азбуку баскетбола”;
- развивать у детей умение подбирать и проводить игры с элементами баскетбола;
- расширять опыт самостоятельной организации совместной игровой деятельности.

Содержание

Первый баскетбольный матч был проведен двести лет назад. Изобрел эту игру Джеймс Нейсмит в США. Правила, которые он придумал, сохранились до сих пор и лежат в основе современных правил баскетбола. В России становление баскетбола связано с именем Степана Васильева, лучшего баскетболиста и страстного пропагандиста этой увлекательной игры. Олимпийским видом

баскетбол стал в 1936 г. – сначала для мужчин и лишь спустя 40 лет и для женщин.

Традиционный баскетбол – это игра между двумя командами по пять человек в каждой. Но в мини-баскетболе в команде может быть и три, и два игрока. Перед каждой командой стоит цель – забросить как можно больше мячей в корзину соперников и в то же время создать для них такие препятствия, чтобы не пропустить мячи в свою корзину. При этом действовать нужно в рамках установленных правил.

В чем особенность игры в баскетбол и отличие ее от футбола? (Опрос детей). Действительно, особенность баскетбола состоит в том, что все действия с мячом, а это передачи, ведение, броски, отбивание, осуществляют только руками.

Какие же разновидности баскетбола существуют? (Например, стритбол, баскет-шоу). Как их можно использовать в нашей подготовке?

Просмотр баскетбольного матча (видеозапись или мини-игра по упрощенным правилам с участием заранее подготовленных учащихся), анализ наиболее привлекательных игровых ситуаций.

Разминка баскетболиста. (Опрос учащихся об особенностях разминки баскетболиста).

Ходьба с упражнениями на внимание. Бег с сохранением заданной дистанции (0,5 м, 1 м, 1,5 м); с остановкой в заданном учителем положении по сигналу (упор присев, стойка баскетболиста, стойка ноги врозь). Комплекс развивающих упражнений баскетболиста.

“Азбука баскетболиста”:

Передача и ловля мяча “В ритме шага”. Учащиеся, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой вперед руки, перекатывают мяч в кисти партнера. Принимающий при взятии мяча сгибает руки и приносит его к груди. Мяч нужно удерживать не ладонью, а подушечками пальцев. Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Стоя в две шеренги, передача мяча двумя руками от груди. То же, только ловля с шагом навстречу мячу (приближаясь и удаляясь, приставными шагами в любом направлении, ловя мяч до и после остановки). Передача и ловля мяча после его ведения.

Ведение мяча “Мяч под контролем”. Ведение мяча на разной высоте; правой и левой рукой; с остановками, рывками, поворотами, переводами с одной руки на другую и т.п.

Броски мяча “Точно в цель”. Броски на точность после какого-либо дополнительного движения, например, после удара мяча о пол. Броски мяча на точность в группах – чья группа быстрее наберет определенное число попаданий мяча в корзину.

“Суммарный баскетбол”. Класс делится на четыре команды. Участники каждой команды рассчитываются по порядку. Игроки с одинаковыми порядковыми номерами из каждой команды собираются в разных частях спортивного зала и в течение 3–5 мин. проводят игру на одно кольцо. Можно организовать игру “Снайпер” (попадание в цель). По окончании игрового времени все набранные игроками с одинаковым порядковым номером очки суммируются, и определяется команда-победительница.

Игра с элементами баскетбола по выбору учащихся (подготовка игр проводится в форме домашнего задания, выбор одной из них осуществляет “экспертный совет”).

Комплекс упражнений для снятия усталости рук и пальцев:

- сжимать и разжимать кулаки с силой;
- круговые движения кистью, сжатой в кулак, влево и вправо;
- из положения руки вперед, большой палец отвести в сторону и выполнять им круговые движения;
- развести пальцы в стороны и начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак, затем разогнуть пальцы, начиная с большого.

Домашнее задание. Подобрать или придумать игру с элементами баскетбола.

Урок 2. Игровое название урока “С мячом и без мяча”

Задачи учителя:

- осваивать основы техники игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельной организации простейших соревнований по баскетболу;
- учить детей подбирать и организовывать подвижные игры с элементами баскетбола.

Содержание

Движения баскетболиста отличаются мягкостью, слитностью и в то же время быстротой и точностью. Очень важно научиться правильно перемещаться по площадке: бегать, прыгать, поворачиваться. Приемы с мячом – это техника нападения в баскетболе. А что означает термин “игра без мяча”? (Беседа с учащимися о технике игры.)

Ходьба с упражнениями для развития стопы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, пружинящий шаг.

“Школа маневрирования”. Учащиеся проводят в группах беговые упражнения для баскетболистов. Например, бег с ускорениями, с изменениями направления и скорости, с остановками и др.

учащиеся повторяют различные способы передач, бросков и ведения мяча, а затем выполняют эти приемы на оценку. Обсудить конкретные требования к выполнению того или иного приема, например такие.

Передача мяча с места. Оценивают исходное положения и рабочую фазу – одновременное выполнение движений рук и выпрямление ног.

Броски. Оценивают правильный вынос рук вверх для броска, координированное движение рук в сочетании с движениями ног и полное выпрямление тела к концу броска.

Ведение мяча. Оценивают управление отскоком мяча – не шлепать по мячу ладонью, толкать мяч вниз, разгибая кисть и предплечье.

Игра “Перехвати мяч”. Учащиеся становятся в круг. Передача мяча по кругу одной рукой от плеча в одну и другую стороны. Направление передач можно изменять по сигналу и произвольно. То же, но в кругу находятся два игрока, которые стараются перехватить мяч.

Игра “Лучший дриблинг”. Учащиеся делятся на команды по 4–5 человек. В каждой команде один мяч. По сигналу участники команд отбивают мяч от пола – последовательно по 5 раз каждый играющий без остановки мяча. За остановку или падение мяча команде начисляется 1 штрафное очко. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков. В начале игры проводят пробную попытку. При повторении игры количество отбиваний мяча меняется.

Игра “Кто хозяин своего тела?”. После предварительной подготовки нужно выполнить без ошибок одно из упражнений:

- одновременно пальцами левой руки взяться за кончик носа, а правой дотронуться до мочки левого уха и наоборот, в быстром темпе (выполнить три раза);
- круговые движения руками: каждая рука движется в противоположную от другой сторону (в боковой плоскости). Выполнить пять кругов.

Домашнее задание. Отработать показательные комплексы упражнений.

Урок 3. Игровое название “Сыграемся!”

Задачи учителя:

- знакомить учащихся с основными приемами ведения игры;
- развивать навыки простейших взаимодействий в игре;
- включать учащихся в анализ и моральную оценку результатов и мотивов поступков в игровых ситуациях.

Содержание

У баскетболистов, как правило, побеждает команда, участники которой хорошо сыграны. Всегда нужно помнить, что мяч в кольцо забрасывает один игрок, а условия для этого готовят все игроки команды. Взаимодействие игроков команды, продуманная спортивная борьба, ведущая к победе, представляет собой тактическую игру. Определить с учащимися основные требования тактической игры, например:

- каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свои обязанности в команде;
- стараться, чтобы в команде соперников мячом владел слабейший игрок, и проявлять повышенную бдительность по отношению к ее самому умелому игроку;
- препятствовать броскам мяча соперниками в кольцо с близких дистанций и др.

Упражнения в ходьбе и беге учащиеся проводят по заданию учителя (на внимание, для укрепления стопы, формирование осанки), а также специальные упражнения баскетболиста: передвижения приставным шагом, чередование видов приставных шагов по звуковому сигналу, поворот и бег в другую сторону, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и другие задания.

На станциях учащиеся отрабатывают основные способы действий:

- *нападающих*: ведение, передачи и ловля мяча, броски мяча в кольцо с места, после передачи, после ведения мяча;
- *защитников*: перемещения в защитной стойке, упражнения в пассивном и активном противодействии ведению, передаче мяча.

Организация и проведение малых баскетбольных игр: двусторонний мини-баскетбол по упрощенным правилам, игра в одно кольцо, подвижные игры с элементами баскетбола и другие. Определить правила игры, наметить план и цель учебной игры.

Методическое обеспечение

Методический материал:

- статьи « Олимпиада»

- подбор материала: техника баскетболиста

Материально-техническое оснащение

- баскетбольные мячи,

- скакалки,

- фишки,

- гантели,

- гимнастические скамейки,

- маты.

Список литературы

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. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с. Спорт!