

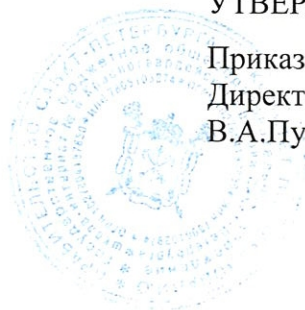
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №6
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2017

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 92 от 31.08.2017 г.
Директор ГБОУ ШИ №6
В.А.Путилова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«БАСКЕТБОЛ»

возраст учащихся 7-18 лет,
срок реализации – 3 года

Разработчики:

Егорова Нина Егоровна
педагог дополнительного образования
Леоненко Наталья Алексеевна
методист

I. Пояснительная записка

Образовательная программа «Баскетбол» *физкультурно-спортивной направленности* составлена с учетом уровня знаний и умений, возрастных и психофизических особенностей развития учащихся школы-интерната. Программа воплощает в себе единство спортивного, познавательного, нравственного, коммуникативного и культурно-социального аспектов развития ребенка.

Занятия баскетболом дают возможность для совершенствования таких функций человека, как мышление, память, внимание, обучают умению коллективного взаимодействия. Баскетбол способствует воспитанию положительных качеств личности. Работая в команде, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают необходимые навыки слаженного взаимодействия. Быстрота реакции и многообразие движений дает ребенку свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяет выражать эмоции, снимать напряжение. Развитие двигательной активности учащихся помогает естественному стимулированию жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. Занятия баскетболом помогают детям научиться согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.

Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- оздоровлению детей и воспитанию привычки к здоровому образу жизни;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

Отличительные особенности программы.

Программа «Баскетбол» разработана для детей с отклонениями в умственном, физическом и психическом развитии и реализуется в отделении дополнительного образования специальной (коррекционной) школы-интерната.

Занятия в объединении отличаются от уроков физкультуры в общеобразовательной и от занятий в спортивной школе, и имеют свои особенности. На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется адаптации воспитанников с различным

уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе, где каждый ребенок сможет найти свой круг общения.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности; единство обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса, что обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников объединения от основ физического воспитания и азов баскетбола до успешных выступлений на соревнованиях, хорошей физической и психической формы.

Учебно-тематические планы первого, второго и третьего годов обучения сведены в одну таблицу, так как весь программный материал разделен на одни и те же блоки и темы. В образовательном процессе предполагается подача учебного материала «по спирали» с возвращением к уже пройденным ранее темам на более высоком уровне – с усложнением, как теоретических сведений, так и практических заданий и упражнений.

Цели программы: развитие ребенка, как личности, способной к самовыражению через овладение основами игры в баскетбол, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи.

Обучающие:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие:

- Развивать координацию, память, внимание.
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать физические возможности тела, быстроту реакции.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Коррекционные:

- Помогать обучающимся поверить в свои силы.
- Способствовать формированию у детей мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
- Дать возможность освоить правила и нормы социально приемлемого общения с ровесниками и взрослыми.
- Помогать детям в преодолении недостатков психического и физического развития.
- Развивать у воспитанников навыки самоорганизации и самоконтроля.
- Создать условия для самореализации обучающихся.

Условия реализации программы. Прием в коллектив детей с различным уровнем начальной физической подготовленности производится на добровольной основе, без конкурсного отбора при отсутствии у детей медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Программа рассчитана на *трехлетнее обучение детей от 6 до 18 лет.*

Так как программа разработана для воспитанников школы-интерната с отклонениями в развитии, то группа комплектуется из 8 человек, (в соответствии с Уставом школы-интерната).

Формы и режим занятий. Основной формой обучения баскетболу является учебно-тренировочное занятие.

На первом году обучения занятия проводятся по группам 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

На втором и третьем годах обучения занятия общей физической подготовкой, отработка бросков, ведения мяча, передачи мяча и т.д. проводятся по группам, а работа в связках проводится по подгруппам:

Для второго года обучения 144 часа в год – 2 раза в неделю по 2 часа.

Для третьего года обучения 216 часов в год 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения учащиеся:

- будут знать содержание и основные правила игры в баскетбол;
- научатся различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- получат основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;

- овладеют следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу; передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;
- освоят простейшие приемы действий в нападении и в защите;
- научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.

По окончании второго года обучения учащиеся:

- узнают о роли и значении физической культуры и спорта для дальнейшей жизни;
- познакомятся с правилами 10, 30, 3 секунд, количеством командных фолов;
- узнают об основных обязанностях судей, проводящих игру;
- получают знание о групповых тактических действиях;
- будут знать правила личной гигиены подростков;
- освоят ловлю и передачу мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; двумя руками при параллельном движении;
- сумеют передавать мяч от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- освоят обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча двумя и одной рукой;
- научатся выполнять бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния; бросок мяча в корзину со среднего расстояния;
- научатся групповым тактическим действиям;
- разовьют координацию движений ног и рук;
- улучшат состояние здоровья средствами двигательной активности, расширят двигательный диапазон.

По окончании третьего года обучения учащиеся:

- узнают о правилах проведения самостоятельной разминки в баскетболе;
- освоят передвижение различными способами в нападении и защите;
- узнают об истории развития баскетбола;
- научатся выполнять броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния; со средних и дальних расстояний одной рукой от плеча и двумя руками от головы;
- научатся тактическим действиям в системе позиционного нападения с выбором свободного места и с заслоном; освоят взаимодействие с заслоном, взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке в защите;
- научатся ловить мяч с полу-отскока;

- освоят передачу одной рукой снизу, передачу одной рукой сбоку, броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху с последующим включением в борьбу за отскок;
- научатся играть на счет; приобретут опыт участия в соревнованиях, командной игры, судейства соревнований;
- овладеют элементарными приемами помощи и самопомощи при травме;
- приобретут навыки самоконтроля и самоанализа в баскетболе, в общении с другими людьми, при выступлении на соревнованиях;
- смогут продолжать свои занятия физической культурой самостоятельно;
- научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать распорядок дня и режим питания;
- приобретут навык регулярного прохождения медицинских осмотров.

Для оценки изменений физической формы каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности. Сравнение происходит по нескольким показателям: бег (30 м.), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр. Дополнительно воспитанники первого года обучения выполняют контрольное задание: прыжки со скакалкой и бег на 2 км. Не реже, чем один раз в полгода воспитанники участвуют в соревнованиях. Проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

По итогам каждого учебного года проводятся опросы и тестирование воспитанников о самочувствии, соразмерности физической и психологической нагрузки, настроении, физической выносливости, об удовлетворённости результатами обучения.

Педагог в «Дневнике наблюдений» фиксирует по каждому воспитаннику:

- степень самостоятельности воспитанника при выполнении заданий и сознательного применения полученных навыков;
- результаты наблюдений за поведением и изменением отношения ребёнка к занятиям;
- наблюдения за взаимоотношениями детей в коллективе;
- посещаемость занятий;
- выполнение требований учебной программы;
- результаты опросов и тестирования;
- результаты сдачи контрольных нормативов;
- динамику изменения физической формы;
- результаты участия в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

В конце каждого года обучения проводится итоговое занятие, где педагог опрашивает учащихся об удовлетворённости результатами обучения, участия в соревнованиях, об изменении физической формы, самочувствия и оздоровлении организма. В течение всего курса обучения воспитанники участвуют в районных и городских соревнованиях, проводимых районной и городской администрацией, специальным Олимпийским комитетом.

II. Учебно-тематический план

№ №	Название темы, раздела	<u>1 год обучения</u> количество часов			<u>2 год обучения</u> количество часов			<u>3 год обучения</u> количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
	Комплектование групп	4	–	4						
1	Вводное занятие.	2	1	1	2	1	1	3	1	2
2	Основы физической культуры.	18	6	12	16	6	10	18	6	12
2.1	Физическое воспитание и развитие.	6	2	4	5	2	3	6	2	4
2.2	Психологическая культура воспитанника.	6	2	4	6	2	4	6	2	4
2.3	Владение приемами помощи и самопомощи при травме.	6	2	4	5	2	3	6	2	4
3	Общая физическая подготовка	32	3	29	32	6	32	43	5	44
4	Специальная подготовка	52	15	37	58	10	48	85	21	60
4.1	Основы знаний по баскетболу	8	4	4	6	2	4	8	3	5
4.2	Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек	10	2	8	12	2	10	9	2	7
4.3	Техника бросков и ловли мяча. Техника передач.	8	2	6	12	2	10	18	2	16
4.4	Техника ведения мяча.	8	2	6	12	2	10	12	2	10
4.5	Тактика и техника действий в защите и в нападении.	10	2	8	12	4	8	18	6	12
4.6	Тактика и техника в двухсторонних играх.	8	3	5	10	2	8	20	6	12
5	Игровая практика	34	7	27	34	8	26	64	10	54
5.1	Игра в командах 4x4	12	3	9	12	2	10	26	6	20
5.2	Работа в парах (ведение мяча с финальным броском в корзину)	16	2	14	12	2	10	20	2	18
5.3	Соревнования, правила соревнований.	6	2	4	10	4	6	18	2	16
6	Итоговое занятие	2	–	2	2	–	2	3	–	3
	ИТОГО	144	32	112	144	31	113	216	43	173

III. Содержание изучаемого курса

Содержание программы 1 года обучения

Комплектование групп

Тестирование учащихся на определение уровня физического развития и способностей к занятиям баскетболом: бег, силовые упражнения, ловля мяча, передача мяча, прыжки. Проведение собеседования и организационного собрания с учащимися.

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы детского объединения. Знакомство с традициями коллектива, его целями и задачами. Правила внутреннего распорядка. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры «вышибала», «отними мяч» и др.

2. Основы физической культуры.

2.1. Физическое воспитание и развитие.

Теория. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки. Развитие двигательной активности детей. Система занятий.

Практика. Разучивание комплекса физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, четкости, длительности, выносливости, координации движений. Работа со спортивными снарядами.

2.2. Психологическая культура воспитанника.

Теория. Понятие об умении общаться: в коллективе. Понятие спортивной дисциплины.

Практика. Выполнение упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.

2.3. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

Теория. Понятие об умении человека «прислушиваться» к своему организму. Изучение приемов самопомощи и оказания первой помощи: восстановление дыхания, пульсометрия, фиксация различных растяжений и локализация ушибов.

Практика. Отработка приемов самопомощи: восстановление дыхания; фиксация различных растянутых мышц; локализация ушибов.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о скоростно-беговых, силовых и координационных качествах. Контрольные нормативы по бегу, сгибанию-разгибанию рук в упоре, прыжкам в длину с места.

Практика. Выполнение упражнений: для разминки, развития силовых, специальных беговых, прыжковых качеств. Серия упражнений для развития ловкости и координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Варианты индивидуальных, парных и коллективных физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.

4. Специальная подготовка.

4.1. Основы знаний по баскетболу.

Теория. История баскетбола, правила игры в баскетбол. Экипировка спортсменов.

Практика. Серии упражнений с мячом. Специальные упражнения для индивидуальной разминки, силовые упражнения. Система реабилитационных упражнений. Повторение правил игры в баскетбол

4.2. Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек.

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке.

Практика. Выполнение специальных упражнений на освоение прыжков, поворотов, остановок, стоек и передвижений.

4.3. Техника бросков и ловли мяча. Техника передач.

Теория. Ловля мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу; передача мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины. Броски в корзину двумя руками снизу; с отскоком от щита; без отскока от щита; с места.

Практика. Выполнение упражнений, отработка разученных действий по ловле мяча, броскам и передачам.

4.4. Техника ведения мяча.

Теория.

Для 1 года обучения. Ведение мяча с высоким отскоком со зрительным контролем на месте и в движении по прямой.

Практика. Выполнение упражнений по ведению мяча, закрепление разученных действий.

4.5. Тактика и техника действий в защите и в нападении.

Теория. Действия в защите при возникновении угрозы перехвата мяча. Действия игроков в нападении. Подборы мяча.

Практика. Отработка разученных действий в защите и в нападении.

4.6. Тактика и техника в двухсторонних играх.

Теория. Понятие о дриблинге. Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости.

Практика. Отработка разученных приемов обводки, дриблинга, обманных действий.

5. Игровая практика.

5.1. Игра в командах 4x4.

Теория. Понятие игры малыми командами без ведения мяча (передачи, броски по кольцу).

Практика. Освоение игры малыми командами (4x4). Игра с применением всех изученных приемов.

5.2. Работа в парах (ведение мяча с финальным броском в корзину).

Теория. Понятие о взаимодействии игроков в парах с мячом и без мяча.

Знакомство с комплексом специальных парных упражнений на Освоение различных передач

Практика. Разучивание комплекса парных физических упражнений. Отработка взаимодействия игроков в парах. Отработка различных бросков в корзину, бросков на точность попадания.

5.3. Соревнования, правила соревнований.

Теория. Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по баскетболу. Правила соревнований.

Практика. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня.

6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за учебный год. Опрос учащихся об удовлетворённости результатами обучения, участия в соревнованиях, изменения физической формы. Проведение подвижной игры по выбору учащихся.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы секции на учебный год. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры «вышибала», «отними мяч» и др.

2. Основы физической культуры.

2.1. Физическое воспитание и развитие.

Теория. Активная мышечная деятельность. Понятие о гипокинезии и гиподинамии. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека. Правила личной гигиены подростков. Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.

Практика. Разучивание комплекса физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, четкости, длительности, выносливости, координации движений. Работа со спортивными снарядами.

2.2. Психологическая культура воспитанника.

Теория. Понятие об умении общаться: в группе, с партнером по игре в баскетбол. Особенности поведения спортсмена на соревнованиях. Психологический настрой на игру.

Практика. Выполнение упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника. Создание и разрешение игровых ситуаций.

2.3. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

Теория. Элементарные приемы и навыки самоконтроля. Изучение приемов самопомощи: восстановление и фиксирование своего внимания, коррекция движения. Изучение приёмов оказания первой помощи при судорогах и сведении мышц.

Практика. Восстановление и фиксирование своего внимания; коррекция движения. первая помощь при судорогах и сведении мышц

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о способности к физическому совершенствованию. Способы физической подготовки, тренировки, зарядки. Контрольные нормативы по бегу, сгибанию-разгибанию рук в упоре, прыжкам в длину с места.

Практика. Выполнение упражнений: для разминки, развития силовых, специальных беговых, прыжковых качеств. Серия упражнений для развития ловкости и координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Варианты индивидуальных, парных и коллективных физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.

4. Специальная подготовка.

4.1. Основы знаний по баскетболу.

Теория. Основные вехи в развитии баскетбола. Выдающиеся спортсмены прошлого. Правила ведения счета. Баскетбольный реквизит: мячи, их форма, назначение.

Практика. Серии упражнений с мячом. Специальные упражнения для индивидуальной разминки, силовые упражнения. Система реабилитационных упражнений. Повторение правил игры в баскетбол

4.2. Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек.

Теория. Виды поворотов баскетболиста. Остановки прыжком, двумя шагами. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Правила передвижения игроков по площадке.

Практика. Выполнение специальных упражнений на освоение прыжков, поворотов, остановок, стоек и передвижений.

4.3. Техника бросков и ловли мяча. Техника передач.

Теория. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при параллельном движении. Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

Практика. Выполнение упражнений, отработка разученных действий по броскам, передачам и ловле мяча.

4.4. Техника ведения мяча.

Теория. Ведение мяча с высоким отскоком и с низким отскоком со зрительным контролем на месте, по прямой и по дугам.

Практика. Выполнение упражнений по ведению мяча, закрепление разученных действий.

4.5. Тактика и техника действий в защите и в нападении.

Теория. Действия в защите при возникновении угрозы перехвата мяча. Действия игроков в нападении. Подборы мяча. Персональная опека соперника.

Практика. Отработка разученных действий в защите и в нападении.

4.6. Тактика и техника в двухсторонних играх.

Теория. Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости. Обводка соперника с переводом под ногой; за спиной; с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча двумя и одной рукой. Понятие о групповых тактических действиях.

Практика. Отработка разученных приемов обводки, дриблинга, обманных действий.

5. Игровая практика.

5.1. Игра в командах 4x4.

Теория. Теоретический разбор техники бросков, пасов, штрафных бросков.

Практика. Освоение игры малыми командами (4x4). Игра с применением всех изученных приемов.

5.2. Работа в парах (ведение мяча с финальным броском в корзину).

Теория. Знакомство с комплексом специальных парных упражнений на освоение различных передач. Отработка взаимодействия игроков в парах. Отработка различных бросков в корзину бросков на точность попадания

Практика. Разучивание комплекса парных физических упражнений. Отработка взаимодействия игроков в парах. Отработка различных бросков в корзину, бросков на точность попадания. Освоение различных передач.

5.3. Соревнования, правила соревнований.

Теория. Этика спортивного соперничества. Правила противоборства. Нормы спортивной этики. Действия воспитанников на квалификационных соревнованиях. Азы судейской практики.

Практика. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство соревнований.

6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за учебный год. Опрос учащихся об удовлетворённости результатами обучения, участия в соревнованиях, изменения физической формы, оздоровления организма. Проведение блиц-соревнований или подвижной игры по выбору учащихся.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы секции на учебный год. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры «вышибала», «отними мяч» и др.

2. Основы физической культуры.

2.1. Физическое воспитание и развитие.

Теория. Активная физкультурно-спортивная деятельность. Основы физического воспитания – регулярное использование основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, питания,

гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

Практика. Разучивание комплекса физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, четкости, длительности, выносливости, координации движений. Работа со спортивными снарядами.

2.2. Психологическая культура воспитанника.

Теория. Навыки владения собой, развитие воли и ответственности. Необходимость соблюдения спортивной дисциплины.

Практика. Выполнение упражнений и ролевых игр, направленных на развитие и управление эмоциями. Создание и разрешение игровых и конфликтных ситуаций.

2.3. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

Теория. Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа. Понятие об умении корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях. Изучение приемов самопомощи и оказания первой помощи: остановка кровотечения, правильное наложение и фиксирование шины, правила наложения повязок на раны и растянутые мышцы.

Практика. Отработка элементарных навыков оказания первой помощи при опасных травмах: остановка кровотечения, правильное наложение и фиксирование шины, правила наложения повязок на раны и растянутые мышцы.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о способности к физическому самосовершенствованию. Способы физической самоподготовки, тренировки, зарядки. Способы самоконтроля. Контрольные нормативы по бегу, сгибанию-разгибанию рук в упоре, прыжкам в длину с места.

Практика. Выполнение упражнений: для разминки, развития силовых, специальных беговых, прыжковых качеств. Серия упражнений для развития ловкости и координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Варианты индивидуальных, парных и коллективных физических упражнений. Сдача контрольных нормативов.

4. Специальная подготовка.

4.1. Основы знаний по баскетболу.

Теория. Знакомство с современным баскетболом, с игрой современных российских и зарубежных баскетболистов. Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в баскетбол.

Практика. Серии упражнений с мячом. Специальные упражнения для индивидуальной разминки, силовые упражнения. Система реабилитационных упражнений. Повторение правил игры в баскетбол

4.2. Техника прыжков, поворотов, передвижений, остановок и стоек.

Теория. Виды поворотов баскетболиста. Остановки прыжком, двумя шагами. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Правила передвижения игроков по площадке.

Практика. Выполнение специальных упражнений на освоение прыжков,

поворотов, остановок, стоек и передвижений, отработка ранее изученных приёмов.

4.3. Техника бросков и ловли мяча. Техника передач.

Теория. Броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча со средних и дальних расстояний одной рукой от плеча и двумя руками от головы. Передача одной рукой снизу, передачу одной рукой сбоку, броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху с последующим включением в борьбу за отскок; ловля мяча с полу-отскока. Передачи мяча одной рукой сбоку (с отскоком); снизу (с отскоком); с места; в движении; в прыжке. Передачи мяча одной рукой: встречные; поступательные; на одном уровне; сопровождающие. Передачи мяча одной рукой сверху; от головы; от плеча (с отскоком). Передачи мяча двумя руками сверху; от плеча (с отскоком); от груди (с отскоком); снизу (с отскоком). Передачи мяча двумя руками с места; в движении; в прыжке. Передачи мяча двумя руками (встречная, поступательная, на одном уровне, сопровождающая). Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении; в прыжке; при встречном движении; при поступательном движении; при движении сбоку.

Практика. Выполнение упражнений, отработка разученных действий по выполнению бросков, передач и ловле мяча.

4.4. Техника ведения мяча.

Теория. Ведение мяча с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; на месте и по прямой; по дугам; по кругам; зигзагом.

Практика. Выполнение упражнений по ведению мяча, закрепление разученных действий.

4.5. Тактика и техника действий в защите и в нападении.

Теория. Действия в защите при возникновении угрозы перехвата мяча. Действия игроков в нападении. Тактические действия в системе позиционного нападения с выбором свободного места и с заслоном. Подборы мяча. Персональная опека соперника. Построение тактических схем атаки и защиты.

Практика. Отработка разученных действий в защите и в нападении.

4.6. Тактика и техника в двухсторонних играх.

Теория. Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости. Обводка соперника с переводом под ногой; за спиной; с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Взаимодействие с заслоном, взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке в защите. Обучение имитации (обманным действиям) различных маневров, рывков, бросков. Реализация численного преимущества.

Практика. Отработка разученных приемов обводки, дриблинга, обманных действий.

5. Игровая практика.

5.1. Игра в командах 4x4.

Теория. Теоретический разбор выполнения бросков, пасов, штрафных бросков различными ведущими баскетболистами мира (просмотр видеосюжетов и фотографий).

Практика. Освоение игры малыми командами (4x4). Игра с применением всех изученных приемов.

5.2. Работа в парах (ведение мяча с финальным броском в корзину).

Теория. Знакомство с комплексом специальных парных упражнений.

Практика. Разучивание комплекса парных физических упражнений. Отработка взаимодействия игроков в парах. Отработка различных бросков в корзину, бросков на точность попадания. Освоение различных передач. Отработка бросков «с лёта».

5.3. Соревнования, правила соревнований.

Теория. Значение соревнований в развитии баскетбола. Действия воспитанников на квалификационных соревнованиях. Азы судейской практики.

Практика. Посещение соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство соревнований.

6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов работы объединения за учебный год. Опрос учащихся об удовлетворённости результатами обучения, участия в соревнованиях, изменения физической формы, оздоровления организма. Проведение блиц-соревнований или подвижной игры по выбору учащихся.

IV. Методическое обеспечение образовательной программы

При работе с учащимися по программе «Баскетбол» педагог использует как традиционные технологии учебно-тренировочных занятий, так и новые комплексы упражнений для физического развития и обучения воспитанников игре в баскетбол:

- комплекс упражнений для выполнения групповой разминки;
- специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- система упражнений для освоения приёмов игры в баскетбол;
- специальные силовые упражнения;
- комплекс парных физических упражнений;
- варианты коллективных физических упражнений;
- спортивные развивающие игры;
- система реабилитационных упражнений;
- комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений;
- упражнения для работы со спортивными снарядами;
- специальные упражнения для тренировки глаз;
- методы сплочения детского спортивного коллектива;
- система упражнений для проведения занятий с младшими воспитанниками;
- специальные упражнения для физического совершенствования;
- программа обучения приемам самопомощи и взаимопомощи;
- комплекс упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника, развитие и управление эмоциями;
- тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Особое внимание педагог уделяет общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Так как жизнь в школе-интернате не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагог проводит реабилитационную работу, включая в план занятий упражнения, которые гармонично воздействуют на развитие всех мышц рук, ног и туловища.

На занятиях с младшими учащимися педагог использует игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация, нет четкости движений. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

В первую очередь, педагог учит ребят обращаться с мячом. Особое внимание на занятиях уделяется обучению имитации бросков, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног баскетболиста. Постоянно проводится тренировка бросков мяча о стенку и партнеру.

При работе с учащимися средней и старшей групп педагог в игровой форме использует все ранее изученные приемы для освоения движения баскетболистов по площадке. На занятиях старшие учащиеся получают методические знания и умения проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусьях, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие и физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния. Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям.

Значительное место в подготовке баскетболиста занимают теоретические сведения по основам баскетбола, истории баскетбола, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории баскетбола. На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к современному баскетболу, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране. Их посещение включено в план работы объединения «Баскетбол». Воспитанники учатся разбираться, правильно судить, хорошо знать правила игры и интересоваться этим видом спорта всерьез.

Для закрепления знаний и умений педагог проводит тренировки в работе над бросками, анализ результативных бросков известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей бросков воспитанников в замедленном темпе.

Образовательной программой «Баскетбол» предусмотрена не только спортивная подготовка учащихся, но и сплочение детского коллектива, создание такой комфортной среды, которая способствует успешной работе воспитанников на занятиях в объединении, теплой доброжелательной атмосфере.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, педагог на занятии подбирает и чередует виды движений, соблюдает принцип подачи учебного материала: «от простого – к сложному», осуществляет индивидуальный подход к учащимся с учётом их возможностей и возрастных особенностей.

Педагог во время занятий контролирует уровень физической нагрузки, следит за пульсом и за реакцией организма ребёнка по внешним признакам утомления.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия.

Вводная часть занятия.

Разминка.

- Разминочный бег.

- Разминка тела: сначала разминается шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения.
- Общеразвивающих упражнений;
- Различные соревновательные элементы в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость).
- Индивидуальные, парные и коллективные упражнения.
- По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой бросков об стенку, а затем в корзину, дети многократно повторяют имитацию бросков.

Основная часть занятия.

- выполнение воспитанниками специальных упражнений для обучения основным движениям и навыкам игры в баскетбол;
- подвижные игры с мячом с использованием различных элементов баскетбола, гандбола: «Вышибала», «Отними мяч!», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу» и другие.

Педагог в течение всего года обучения использует следующую примерную схему последовательного введения специальных упражнений:

- 1-ая неделя – выполнение упражнений с мячом для обучения координации.
- 2-ая неделя – выполнение упражнений с мячом для обучения броскам.
- 3-я неделя – выполнение упражнений с мячом, прыжковые упражнения.
- 4-ая неделя – обучение взаимодействию мяча и туловища, упражнения на внимание.

Заключительная часть занятия.

Проведение игры в баскетбол или выполнение физических упражнений с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса и выравнивания дыхания.

Педагогический мониторинг. Для отслеживания результативности педагог использует методику, которая представляет собой диагностику, включающую оценивание уровня личностного развития ребенка, а также оценивания уровня развития специальных качеств по определённым направлениям (параметрам).

1. Освоение теории

- 1.1. Знание специальной терминологии, понятий, приёмов (*проставляется в соответствии с формой итогового контроля*)
- 1.2. Познавательный интерес (*оценивается по шкале № 1.2*)
- 1.3. Уровни освоения информации (*оценивается по шкале № 1.3*)

2. Опыт практической деятельности

- 2.1. Способы овладения учебными навыками (*оценивается по шкале № 2.1*)
- 2.2. Умение применять полученные знания на практике (*проставляется в соответствии с формой итогового контроля*)

2.3. Участие в мероприятиях (выставках, конкурсах, фестивалях, соревнованиях, праздниках)

2.4. Творческий подход к работе (проявления творчества)

3. Коммуникативные качества личности

3.1. Умение общаться со взрослыми (*оценивается по шкале № 3.1*)

3.2. Умение общаться со сверстниками (*оценивается по шкале № 3.2*)

4. Регулятивные качества личности

4.1. Тревожность-спокойствие (*оценивается по шкале № 4.1*)

4.2. Поведение на занятиях, усидчивость, самоконтроль (*оценивается по шкале № 4.2. Импульсивность-рефлексивность*)

4.3. Самостоятельность в работе (*оценивается по шкале № 4.3. Тенденция к самостоятельности*)

4.4. Аккуратность, ответственность, тщательность в работе (*оценивается по шкале № 4.4. Тенденция к ответственности*)

4.5. Интерес к занятиям. Увлечённость процессом работы (*оценивается по шкале № 4.5. Мотивация учебной деятельности*)

4.6. Качество работы. Удовлетворённость результатом (*оценивается по шкале № 4.6. Мотивация трудовой деятельности*).

В основе оценки уровня развития ребенка по указанным параметрам лежит принцип семантического дифференциала, предложенный Чарльзом Осгудом. Семантический дифференциал - специальным образом сформированная оценочная шкала, отличающаяся наличием двух полюсов, основанных на противоположных по смыслу понятиях, антонимах (например: хороший 3 2 1 0 -1 -2 -3 плохой; активный 3 2 1 0 -1 -2 -3 пассивный). По данному принципу в методике разработаны шкалы «тревожность - спокойствие», «агрессивность-миролюбие», «коммуникативность».

Большая часть шкал в методике - монополярные, с их помощью объекты оцениваются по степени выраженности одного свойства. В основе монополярных шкал лежит онтогенетический принцип, т.е. развитие того или иного процесса в онтогенезе, что позволяет определить не только зону актуального, но и зону ближайшего развития ребенка, а также позволяет использовать методику в работе с разными категориями детей.

В ходе диагностики специалист выставляет оценку уровня развития ребенка по каждому параметру в интервале от 1 до 10, при этом все числовые значения разделены на четыре оценочных уровня:

- 1-2 балла – низкий уровень;
- 3-5 баллов – средний уровень;
- 6-8 баллов – высокий уровень;
- 9-10 баллов – очень высокий уровень.

Переход с уровня на уровень свидетельствует о качественном скачке в развитии ребенка.

Низкий уровень отражает полную зависимость ребенка от окружающих. *Средний уровень* является достаточным для жизнедеятельности, *высокий уровень* свидетельствует о формировании и проявлении самостоятельности

ребенка, *очень высокий уровень* отражает проявление его творческих способностей.

Для более четкого разделения между баллами внутри каждого уровня разработаны критерии оценки для каждого параметра по всем баллам, что способствует более адекватному и четкому использованию методики, снижению степени субъективности со стороны экспертов.

По результатам диагностики составляется профиль личностного развития учащихся на момент обследования. Данный профиль строится на основе круга с лучами, каждый из которых соответствует определенному параметру в оценивании развития ребенка. На лучах нанесены деления от 1 до 10. При выставлении баллов по каждому параметру, соответствующему возможностям ребенка, образуется кривая, отражающая уровень его актуального развития на момент обследования. Содержание следующего по значению балла – зона ближайшего развития ребенка.

Основанием для заполнения профиля личностного развития является наблюдение педагога, за поведением и деятельностью ребенка в различных ситуациях в течение учебного года.

Оценивание уровня личностного развития ребенка проводится два раза в год – в середине и в конце учебного года.

Материальное обеспечение программы.

- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол, с комнатами для переодевания учащихся;
- шведские стенки;
- открытая спортивная площадка;
- учебный кабинет, оборудованный классной доской, видео- и DVD-проигрывателем, телевизором для проведения теоретической части занятий;
- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты или коврики;
- скакалки;
- секундомер;
- судейский свисток.

Учащимся необходимо иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Дидактическое обеспечение курса.

Электронные образовательные ресурсы:

Сайты известных баскетбольных клубов.

Видеофильмы с играми ведущих спортсменов.

Фото и видеоматериалы для ознакомления и изучения техники игры.

художественные фильмы: http://kino-cinema.ru/load/filmy_pro_basketbol/181

специальные упражнения:

http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/igrovye-uprazhneniya-po-basketbolu/

http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
<http://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/10-uprazhnenij-dlya-razvitiya-atakuyushhix-navykov.html>

Правила соревнований.

Контрольные нормативы (см. приложение).

Разработки комплексов упражнений (см. приложение).

Список литературы для педагогов

1. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат диссертации канд. пед. наук. – Омск, 1988.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн Сина, 1981.
3. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М.: Физкультура и Спорт, 1988.
4. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.
5. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: Автореферат диссертации соискателя ученой степени канд. пед. наук. – Киев, 1984.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
8. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. – Л.: Учпедлит, 1960.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – М., 1986.
11. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания. // Дополнительное образование и воспитание. №1, 2014.
12. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997.
13. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1.
14. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола // Журн. Физическая культура в школе. – 1991.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Журн. Физическая культура в школе. – 1985. – №5.
17. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное

- пособие. – Алма-Ата, 1985.
18. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1987.
 19. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Список литературы для учащихся

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья, 1986.
2. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
3. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Линдберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

V. Список использованной литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М: Физкультура и Спорт, 1997.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №6, 7.
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
5. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: Автореф. дисс. доктора пед. наук. – М., 1996.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
7. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студ. Пед. училищ и колледжей.– М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
10. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная пресса, 2008.

11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994.
13. Обучение технике игры в баскетбол: Методические рекомендации для студентов МФК / Сост. Ермаков В.А. – Тула, 1992.
14. Оленева Н.Б. Использование круговой тренировки на уроках физической культуры (на примере баскетбола). // Наука и практика воспитания и дополнительного образования, №2. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2013.
15. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий / авт.-сост. Н.А. Белибихина, Л.А. Королева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Письмо Минобразования РФ от 4 сентября 1997 года № 48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» (с изменениями от 26 декабря 2000 года).
17. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 03 апреля 2003 года №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
18. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – Киев, 1990.
19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
20. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России. От 11.12.2006 № 06-1844.
21. Проектная деятельность учащихся в начальной школе / авт.-сост. М.К. Господникова и др. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
22. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1998.
23. СанПиН 2.4.4. 3172-14, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
24. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу в 5-6 классах // Журн. Физкультура в школе. – 1993. – №4.
25. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1.
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
27. Федосеев В.В. На уроках баскетбола // Журн. Физкультура в школе. –

1995. – №2.

28. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. – Омск, 1991.

ПРИЛОЖЕНИЯ

к образовательной программе «Баскетбол»

Правила поведения на занятиях.

1. Быть внимательным и осторожным при выполнении различных упражнений одновременно с другими учащимися.
2. Не начинать сложных упражнений без разминки.
3. Упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем выполнять только после разрешения руководителя.
4. Играть только в спортивной обуви.
5. В процессе игры не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях.
6. Не кричать во время игры.
7. Не сидеть под баскетбольным щитом.
8. Не выставлять вперед большие пальцы рук во время ловли мяча.
9. Ни при каких обстоятельствах не толкать игроков.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с мячом, обучению ведению мяча, броскам мяча, проводится **разминка**.

Разминка необходима для всех частей тела, так как, разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Варианты разминочного бега:

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;

- бег с различными элементами теннисных движений:
 - с движением приставными шагами правым и левым боком;
 - с движением спиной вперед;
 - с подскоками и приседаниями во время бега;
 - с движением «веревочкой» правым и левым боком.

При общей разминке соблюдается **принцип последовательности**: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется **игровой метод**. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий баскетболом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

В ходе разминки учащиеся выполняют индивидуальные, парные и коллективные упражнения. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Упражнения для индивидуальной разминки:

1. Для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

2. Для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);

- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

4. Для разминки ног:

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

5. Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом к колену", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;

- отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу, и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая партнера на спину.

8. Варианты коллективных упражнений и игр:

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;
- беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой бросков об стенку, а затем в корзину, дети многократно повторяют имитацию бросков.

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе объединения «Баскетбол» культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность, и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- **Практические эмоции** – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

- Желание добиться успехов в работе.
 - Чувство напряжения.
 - Увлеченность работой.
 - Любование результатами своего труда.
 - Приятная усталость.
 - Удовлетворение от хорошо сделанной работы.
- **Пугнические эмоции** – происходят от потребности в преодолении препятствий, на основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

Признаки:

- Жажда острых ощущений.
 - Упоение опасностью, риском.
 - Чувство спортивного азарта.
 - Решительность.
 - Спортивная злость.
 - Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.
- **Глорические эмоции** – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация - реальное или воображаемое «пожинание лавров».

Признаки:

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.
- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;

- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходим покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж.
- при ушибах – наложить на ушибленное место холодный компресс "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку. По истечении 12 часов сделать согревающие ванночки, компрессы, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желателен движущийся, и проследить за ним глазами.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		6–8 лет			9–11 лет			12–14 лет			15–16 лет			17–18 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<i>Быстрота;</i> время бега на 60м.	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10, 8	10, 6	10, 4	10, 6	10, 4	10, 2	10, 2	10, 0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10, 8	10, 4	10, 0	10, 5	10, 2	9,9	10, 1	9,8	9,5
<i>Выносливость;</i> время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
<i>Становая сила;</i> динамометрия.	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места.	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног.	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками).	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Виды испытаний (м, см, мин., сек.)	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		<u>6-9 лет</u>			<u>10-13 лет</u>			<u>14-18 лет</u>		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с места.	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков).	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный на время.	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	