




**Муниципальное бюджетное учреждение  
Спортивная школа «УНИКС-ЮНИОР» г. Казань**

**РАССМОТРЕНО**  
Заседанием тренерского  
совета  
№ 3 от 31.01.2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ СШ  
«УНИКС-ЮНИОР»

  
А.Ш.ШАГАН  
Приказ № 5 от 31.01.2019г.

**Спортивно – оздоровительная  
программа  
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Программа рассчитана на обучение и воспитание  
детей в возрасте от 6 до 8 лет, от 8 до 17 лет

Разработчики программы: А.Ш. Шаган, Ю.Ю. Смук, И.Н. Пономарев

**Срок реализации программы: 1 год**

**г. КАЗАНЬ  
2019 год**

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА –</b>	<b>3 стр.</b>
	1. Цель и задачи программы –	4
	2. Условия реализации программы –	4
	3. Направленность программы –	5
	4. Ожидаемые результаты –	5
<b>II.</b>	<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ –</b>	<b>6 стр.</b>
	1. Учебный план на 39 недель –	6
	2. Контрольные нормативы для детей 6-7 лет -	6
	3. Контрольные нормативы для детей 8-11 лет -	9
	4. Контрольные нормативы для детей 12-17 лет -	11
<b>III.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ –</b>	<b>13 стр.</b>
	1. Программный материал занятий –	13
	2. Воспитательная работа –	16
<b>IV.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ –</b>	<b>17 стр.</b>
<b>V.</b>	<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ –</b>	<b>20 стр.</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 –</b>	<b>21 стр.</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 -</b>	<b>23 стр.</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов, возрастной контингент занимающихся.

## **Цель и задачи программы.**

Цель - на основе интересов и склонностей обучающихся, углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в баскетболе, повысить уровень развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся;
2. Содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
4. Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы; привитие учащимся организаторских навыков.

## **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание дошкольников в возрасте от 6 до 8 лет, а также на школьников от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

В настоящей программе выделен 1 этап спортивной подготовки спортивно-оздоровительный (СОГ). На данный этап зачисляются дети, имеющие разрешение врача.

Основной формой тренировочного процесса являются практические и теоретические занятия.

Начало учебного года в МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» с 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий тренировочных групп составляется и утверждается администрацией МБУ СШ «УНИКС-ЮНИОР» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия составляет 1 академический час, недельная нагрузка - всего 2 академических часа. Максимальное число занимающихся в группе 15-25 человек.

## **Направленность программы.**

Разработанная спортивно-оздоровительная программа служит основой для эффективного построения занятий баскетболом и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, тренировочного и медицинского контроля;
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

### **Ожидаемые результаты и способы проверки ожидаемых результатов**

Ожидаемые результаты:

- всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- овладение основами техники подвижных игр;
- трудолюбие;
- стойкий интерес к занятиям баскетболом, сдача контрольных нормативов.

Способы проверки ожидаемых результатов с помощью тренировочного контроля с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов.

## 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1.1. Тренировочный план подготовки на 39 недель тренировочных занятий (на 2 часа в неделю)

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел подготовки</b>	<b>СОГ (2 ч.)</b>
1.	Теоретическая подготовка:	<b>4</b>
	а) Гигиенические требования к занимающимся	1
	б) Влияние физических упражнений на организм	1
	в) Профилактика травматизма в спорте.	1
	г) Воспитание нравственных и волевых качеств	1
2.	Общая физическая подготовка	<b>26</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>
4.	Техническая подготовка	<b>20</b>
5.	Контрольные нормативы	<b>8</b>
	<b><i>Общее количество часов</i></b>	<b>78</b>

## 2. Контрольно-нормативные требования

### 2.1 Контрольно-нормативные требования для СОГ (6-7 лет)

Группы	Общая физическая подготовка (ОФП)				Специальная физическая подготовка (СФП)				Техническая подготовка (ТП)		
	Прыжок в длину с места (см)		Отжимание (кол-во раз)		Бег 20 м. (с)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Защитное передвижение (сек)		
	мал	дев	ма	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	
СОГ	6-7	110	100	6	4	4,9	5,2	20	16	16,4	16,7

1. Прыжок в длину с места (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Отжимание (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
3. Бег 20 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Высота подскока (см) (по Абалакову). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50x50 см. Учащийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см.). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной учащимся отметки на уровне площадки (Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.
5. Защитное передвижение (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1) По сигналу учащийся перемещается спиной вперед в защитной стойке, после каждого ориентира изменяя направление движения. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии (финиш). Учитывается лучший результат из двух попыток.

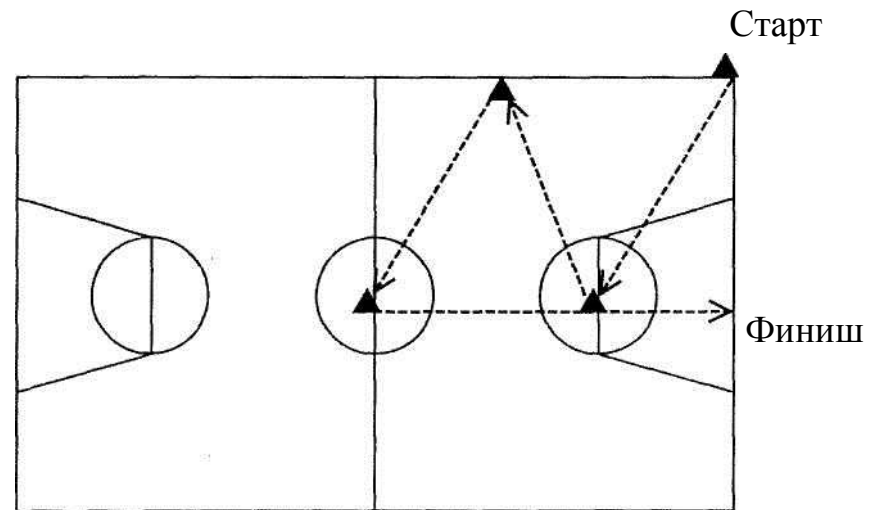


Рис. 1. Защитное передвижение

**Успешным прохождением контрольно-нормативных требований считается сдача 3-х и более нормативных требований (не менее одного по ОФП, СФП и ТП).**

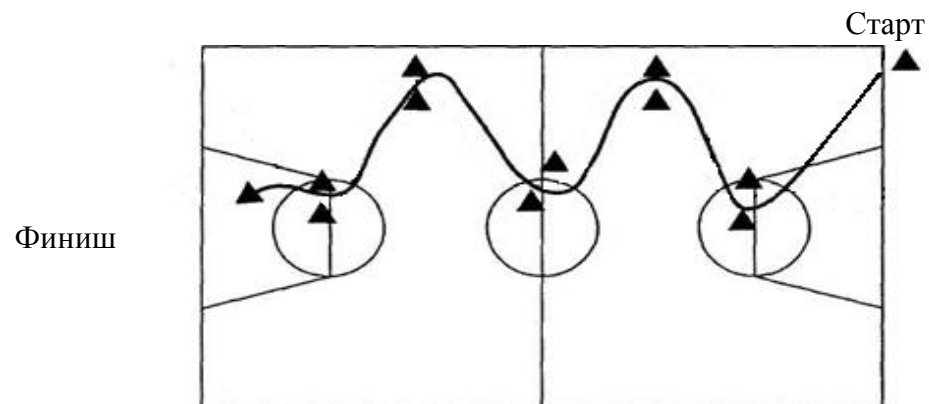


## 2.2 Контрольно-нормативные требования для СОГ (8-11 лет)

Группы		Общая физическая подготовка (ОФП)				Специальная физическая подготовка (СФП)				Техническая подготовка (ТП)			
		Прыжок в длину с места (см)		Отжимания (кол-во раз)		Бег 20 м. (с)		Высота подскока(см)		Скоростное ведение 20 м (сек)		Защитное передвижение (сек)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>СОГ</b>	<b>8</b>	120	110	7	5	4,8	5,1	20	17	11,2	11,5	16,2	16,5
	<b>9</b>	135	120	9	7	4,7	5,0	21	18	11,1	11,4	16,0	16,3
	<b>10</b>	145	130	11	9	4,6	4,9	23	19	11,0	11,3	15,8	16,1
	<b>11</b>	160	138	13	11	4,5	4,8	25	20	10,9	11,2	15,6	15,9

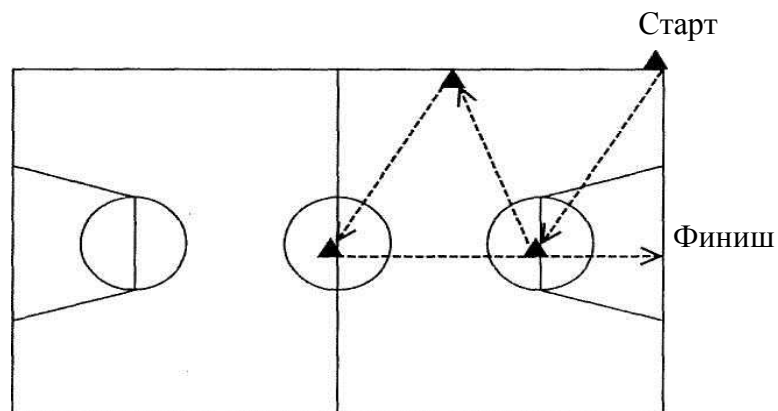
1. Прыжок в длину с места (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Отжимание (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
3. Бег 20 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Высота подскока (см) (по Абалакову). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50x50 см. Учащийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см.). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной учащимся отметки на уровне площадки (Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.
5. Скоростное ведение 20 м (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1). По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки на расстоянии 1 м), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри вторых ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, учащийся должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота на штрафной линии (точка финиша) фиксируется результат. Учитывается лучший

результат из двух попыток.



**Рис. 1 Скоростное ведение 20 м (сек)**

6. Защитное передвижение (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1) По сигналу учащийся перемещается спиной вперед в защитной стойке, после каждого ориентира изменяя направление движения. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии (финиш). Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 2. Защитное передвижение (сек)**

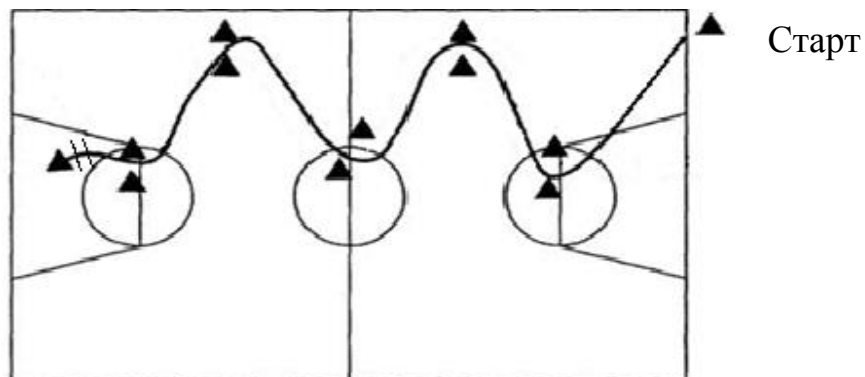
**Успешным прохождением контрольно-нормативных требований считается сдача 3-х и более нормативных требований (не менее одного по ОФП, СФП и ТП).**

## 2.3 Контрольно-нормативные требования для СОГ (12-18 лет)

Группы		Общая физическая подготовка (ОФП)				Специальная физическая подготовка (СФП)				Техническая подготовка (ТП)			
		Прыжок в длину с места (см)		Отжимания (кол-во раз)		Бег 20 м. (сек)		Высота подскока(см) (по Абалакову)		Скоростное ведение 20 м с броском (сек)		Защитное передвижение (сек)	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
СОГ	12	170	145	18	14	4,4	4,7	26	22	13,4	13,7	15,6	15,9
	13	180	155	20	16	4,3	4,6	29	24	13,1	13,4	15,2	15,5
	14	190	165	22	18	4,2	4,5	32	26	12,9	13,2	14,8	15,1
	15	200	175	24	20	4,1	4,4	35	28	12,7	13,0	14,4	14,7
	16	210	185	28	22	4,0	4,3	39	32	12,5	12,8	14,0	14,3
	17	215	190	32	24	3,9	4,2	43	34	12,3	12,6	13,6	13,9

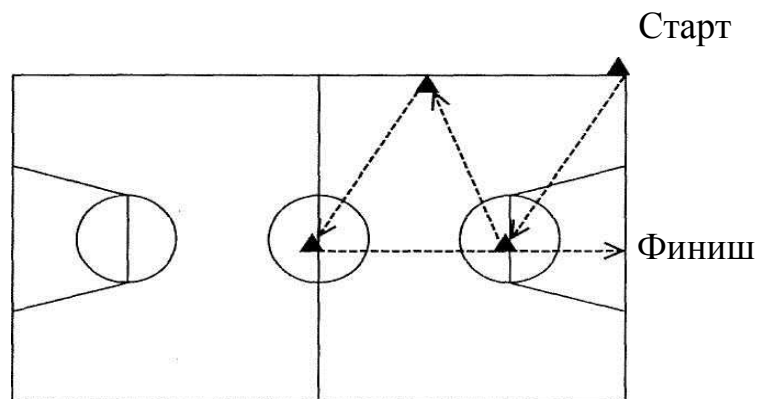
1. Прыжок в длину с места (см). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Учитывается лучший результат из трех попыток.
2. Отжимание (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
3. Бег 20 м (сек). Выполняется с высокого старта, на любой ровной площадке с твердым покрытием, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Высота подскока (см) (по Абалакову). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50x50 см. Учащийся становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (А см.). Затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной учащимся отметки на уровне площадки (Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – А см. Учитывается лучший результат из трех попыток.
5. Скоростное ведение 20 м с броском (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1). По сигналу дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки на расстоянии 1 м), выполняет перевод мяча

на правую руку, проходит внутри вторых ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, учащийся должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота штрафной линии, учащийся выполняет бросок с двойного шага. Результат фиксируется после того как мяч полностью проходит душку кольца. Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 1 Скоростное ведение 20 м с броском (сек)**

6. Защитное передвижение (сек). Учащийся находится за лицевой линией на точке старта (рис.1) По сигналу учащийся перемещается спиной вперед в защитной стойке, после каждого ориентира изменяя направление движения. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии (финиш). Учитывается лучший результат из двух попыток.



**Рис. 2. Защитное передвижение**

Успешным прохождением контрольно-нормативных требований считается сдача 3-х и более нормативных требований (не менее одного по ОФП, СФП и ТП).

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Программный материал занятий

##### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

2. Гигиена, режим дня и питание человека.

Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.1

3. Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.

Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.

4. Оборудование мест занятий.

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

5. Правила подвижных игр.

Правила игры в мини-баскетбол.

##### Общая и специальная физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м. Стартовые ускорения. Бег приставным шагом (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий - лишний», «Удочка», «Бейсбол». Комбинированные эстафеты.

Основы техники владения б\б мячом. Техника - основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча.

Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Подвижные игры и эстафеты: Организация и проведение подвижных игр, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

## **Упражнения, подготавливающие к обучению техники игры в баскетбол**

### **Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяча.**

- Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.

- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
- Передача мяча в шеренге и по кругу.
- Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

#### **Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.**

- Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
- Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
- Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
- Ведение мяча, ударя ладонью по нему (произвольным способом).
- Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
- Ведение мяча вокруг себя.
- Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

#### **Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину**

- Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
- Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
- Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
- Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину, стоящую на полу, удобным для детей способом.
- Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

### **3.2. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач муниципальных бюджетных учреждений . Высокий профессионализм тренера способствует формированию у занимающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего сотрудничества тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества

(честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

###### **Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

###### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Для дошкольников физические упражнения могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

###### **Методы спортивной тренировки**

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение основ спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств. о игровой метод.



## **Методические рекомендации по организации и проведению тренировки.**

### **Построение и методика проведения занятий. Особенности руководства занятием.**

Каждое занятие проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков у детей. Оно должно быть эмоциональным, привлекательным и содействовать всестороннему развитию личности ребенка. Занятия по обучению элементам баскетбола направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение потребностей в движениях. Их необходимо приближать по форме к спортивным развлечениям, играм.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения. Все действия с мячом, выполняемые на месте, например, передача мяча, ведение его на месте, бросок мяча в корзину с места, даже при длительном выполнении увеличивают нагрузку незначительно, на 20-40% от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку от 50 до 90%. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча.

Основной целью вводной части занятий является подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом. И связи с этим во вводной части подбираются 1-2 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Это дает детям возможность овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий отводится подвижным играм, упражнениям с элементами соревнования, обеспечивающим высокую двигательную активность детей. В этой части занятия формируются навыки действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях.

В заключительной части организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

В основном в занятии сочетаются игры и упражнения, но возможны и другие варианты. Особенно привлекательным для детей является такой

вариант занятия, который строится только на играх: например, во вводной части занятия проводится игра средней подвижности «Играй, играй, мяч не теряй», в которой разрешаются свободные действия с мячом, в основной части игра большой подвижности «Мотоциклисты» (с ведением мяча) и в заключительной части - малоподвижная игра «Будь внимателен» (с ловлей мяча). Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Особо благоприятные условия для проведения занятий, построенных на играх, создаются в подготовительной к школе группе, когда дети знают много игр с мячом и имеют определенные навыки действий с ним.

Для детей более привлекательны те игры с мячом, которые им хорошо известны. При повторении игр действия детей становятся более свободными, значительно меньше наблюдаются нарушения правил игры. На одном занятии необходимо предусмотреть от одного до трех видов основных действий с мячом и игры - одну большой интенсивности, другую малоподвижную. Количество упражнений и игр зависит от степени новизны и уровня их усвоения, а также от способов организации детей.

Важным условием повышения двигательной активности детей является подбор и сочетание упражнений и игр с мячом, рациональное использование оборудования площадки, способов организации детей. Целесообразно сочетать интенсивные упражнения и игры с мячом с менее интенсивными, знакомые детям упражнения с новыми.

В целях повышения плотности занятий необходимо так организовать их чтобы одновременно действовали все дети под руководством тренера. В случаях когда для упражнений в одном виде движения не хватает пособий, можно одновременно проделывать 2 -3 вида упражнений. Особенно это целесообразно использовать при обучении броскам мяча в корзину. Детей распределяют на четыре подгруппы, две подгруппы становятся против одной корзины, другие две против другой корзины. В корзину дети бросают мяч поочередно из одной и другой подгруппы: пока один ловит, другой бросает. Педагог осуществляет руководство всеми подгруппами, следит за бросками мяча в корзину.

Выбор способа организации детей зависит от содержания упражнений и игр, оборудования и площадки, степени освоения действий с мячом, организованных умений тренера. Двигательная активность детей, а также моторная плотность занятий увеличиваются за счет применения фронтального и поточного способов организации детей. Упражнения и игры, в которых дети по одному или по двое действуют с мячом, в старшей группе могут занимать 50% времени. Особую двигательную активность обеспечивают командные игры (такие, как «Защита крепости». «Мяч капитану». «Борьба за мяч»), они должны занимать 15 - 20% времени занятий с мячом в подготовительной к школе группе.

Постепенное усложнение действий передачи, ловли, ведения и бросков мяча обеспечивается их систематическим выполнением в упражнениях на

месте, а затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании отдельных действий с мячом и без мяча, а также в играх (при усложнении действий с мячом и взаимодействии игроков между собой). Вначале подбираются игры, в которых выполняются отдельные действия с мячом, затем их сочетания и, наконец, такие игры, в которых ребенок самостоятельно выбирает более рациональное сочетание действий для достижения поставленной цели.

Усложнение взаимодействий игроков обеспечивается при подборе игр в такой последовательности:

1) индивидуальные игры, в которых каждый из детей действует независимо от других игроков;

2) групповые, в которых игра ведется между группами детей, но каждый ребенок действует независимо от других;

3) командные, в которых игра ведется между командами, а результат ее зависит от взаимодействий игроков всей команды (таковой является собственно игра в баскетбол).

Упражнения и игры с мячом необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом; обеспечивали высокую двигательную активность детей и были доступными, эмоциональными и привлекательными для детей; содействовали их всестороннему двигательному развитию.

Когда все дети одновременно играют в зале или на площадке с деревянным покрытием, создается сильный шум от ударов мячей об пол, и в таких условиях педагог вынужден останавливать игру, чтобы дать очередные указания. Поэтому для облегчения руководства игрой детей необходимо научить реагировать на звуковые и зрительные сигналы точно и быстро. Прежде всего, педагог должен научить детей реагировать на свисток, а затем и на такие сигналы, как показ рукой на место, с которого надо ввести в игру мяч, обозначение жестом ошибок, которые сделал ребенок.

Можно применять и другие зрительные сигналы: например, поднятая вверх рука означает остановиться; взмах руки в определенную сторону - изменить направление передвижения; скрещение рук со свистком - игра окончена и др.

Приучать, детей к пониманию сигналов следует в игровой форме; этому будут содействовать задания: играй свободно с мячом, после свистка - не двигайся, подними мяч вверх или делай фигуру с мячом и т.д.

## Список использованной литературы

1. Учебного пособия: Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы - М.: Просвещение, 1983.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 - 408 с.
3. Шевцов И. Г. Баскетбол. - М.: ФиС, 1978.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. - 100 с.
5. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Мурманск, 1993.

## **Правила игры в баскетбол для дошкольников**

Игра и баскетбол для дошкольников имеют форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 6-7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

**Цель игры.** Цель команды в игре забросить как можно больше мячей и корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Один из играющих - капитан.

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением правил игры, дает сигналы при нарушении правил игроками, защищает попадание мяча в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

**Время игры.** Игра состоит из двух пятиминутных таймов. Между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце проводится малоподвижная игра с мячом (продолжительностью 3-4 мин.) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

**Счет игры.** При попадании мяча в корзину команде начисляются 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей,

### **Правила проведения игры**

**Правила замены.** Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва. Но при необходимости (усталость, недисциплинированность игроков) можно заменить детей, даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

**Выход мяча из игры.** Мяч. Пересекающий боковую или лицевую линию. Считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последним коснулся мяча, назначается спорный бросок.

**Перемещение с мячом.** Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов. После этого он должен или вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить по кольцу. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право ведения мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

**Нарушения и наказания** Нарушением является несоблюдение правил игры. Обычно после нарушения мяч вбрасывается в игру игроком пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены) на 1-3 мин.

Начало игры и розыгрыш спорного броска. При розыгрыше начального броска воспитатель подбрасывает мяч вертикально вверх между двумя игроками, и после того он достигает наивысшей точки. Игроки могут касаться его. Розыгрыш начального броска производится в центральном круге.

Правила поведения. В баскетболе для дошкольников, как и в большом баскетболе, игроки должны всегда должны проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны временно выведены из игры.

Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять товарищу ногу и т.д.

## Подвижные игры

### **1. Подвижные игры с мячом.**

#### **«Играй, играй мяч не теряй».**

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

### **2. Игры с передачей, ловлей мяча.**

#### **«10 передач».**

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

#### **«Обгони мяч».**

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

#### **«За мячом».**

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

### **3. Игры для обучения ведению мяча.**

#### **«Ловец с мячом».**

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем - ребенок, свободно управляющий мячом.

### **4. Игры с бросками мяча в корзину.**

#### **«Пять бросков».**

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

### **5. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.**

#### **«Мяч капитану».**

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.