

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа №1»
Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 29.05.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ №1» НМР РТ
И.А. Сумин
Приказ № 95 от 02.06.2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6B7CF1883BD2881B1B940C446F33A845
Владелец: Сумин Иван Андреевич
Действителен с 09.12.2022 до 03.03.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «баскетбол»

Содержание

		Стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1	Цели и задачи программы	4
1.2	Количество занятий	4
1.3	Возрастные особенности	5
1.4	Планируемый результат	5
2	Содержание программы	5
2.1	Формы, методы и приемы	9
2.2	Условия реализации программы	9
2.3	Тренировочный план	9
3	Календарно - тематический план	10
4	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы	15
	Список используемой литературы и интернет ресурсов	16
	Приложения	17

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе программы Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников». Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол, баскетбол или теннис. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОУ, что делает ее актуальной в любых климатических условиях.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий – тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений у детей дошкольного возраста. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное

влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для 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 важно - мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков элементов игры в баскетбол, а обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья дошкольников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Задачи программы:

1. Познакомить с правилами спортивной игры баскетбол.
2. Научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину).
3. Развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Развивать умение играть в команде.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества

1.2. Количество занятий

Реализация программы осуществляется в течение одного тренировочного года.

Название	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Общее количество часов в год	Продолжительность занятия
«Юный баскетболист»	2	8	72 часа	30 мин

1.3. Возрастные особенности

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно – силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.4. Планируемые результаты

Критерии	Показатели
1. Умение передачи мяча	- передача мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте - передача мяча одной рукой от плеча - передача мяча двумя руками, передвигаясь вперёд боковым галопом - передача мяча двумя руками с отскоком о землю
2. Умение ведения мяча	- отбивание мяча на месте поочередно правой и левой рукой - ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя - ведение мяча правой и левой рукой с продвижением по прямой - со сменой направления - ведение мяча при противодействии другого игрока
3. Умение бросать мяч в кольцо	- бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча - бросок мяча в кольцо двумя руками, от груди - бросок мяча в кольцо после ведения с фиксацией остановки
4. Техника передвижения	- стойка баскетболиста - повороты вокруг себя - остановка в два шага - движение приставным шагом
5. Элементарные теоретические знания об игре баскетбол	- из истории баскетбола - знания правил игры - знания как избежать травм - разметка баскетбольной площадки

1. Знает правила игры баскетбол
2. Владеет техникой ведения мяча, передачи, ловли и забрасывания в корзину.
3. Ориентируется при передвижении по площадке, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
4. Принимает правила игры, умеет играть в команде.
5. Проявляет выдержку, дружеское отношение к соперникам.

2. Содержание программы.

Программа предусматривает работу по следующим направлениям:

Физическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка*

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, в паре, с предметами (фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (стенка, скамейка).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. *Специальная физическая подготовка*

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. *Упражнения без мяча*

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. *Ловля и передача мяча*

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Техника перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на занятиях, но физической культуре и во время прогулок. Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется не на точном выполнении остановок, прыжков и других способов передвижения, а на действиях с мячом, от которых зависит ход игры.

Техника удержания мяча.

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Ловля мяча.

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Передача мяча.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

Ведение мяча.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним, но площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. Ведение мяча — целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

Бросание мяча в корзину.

От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий.

1. Движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения.
2. Ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину. Структура программы состоит из трех последовательных этапов:

Первый этап - упражнения, подготавливающие к выполнению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Второй этап - упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

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

Третий этап - упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.

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

2.1. Формы, методы и приемы

Формы проведения: тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в спортивном зале МБУ «СШ №1» НМР РТ с группой детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Количество детей в группе от 10 до 12 человек.

Методы:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические:

Место проведения: спортивный зал.

Спортивное оборудование:

Баскетбольный щит с корзиной (стационарный); корзины напольные. Сетка длиной 40 см. Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки.

Спортивный инвентарь:

Баскетбольный мяч №3, фишки, скакалки.

Программно-методическое обеспечение:

Методическая литература для тренера.

2.3. Календарный план

№	Наименование	Количество часов
1	История баскетбола. Техника безопасности на занятии баскетболом. Инвентарь. Личная гигиена баскетболиста. Основы техники и тактики игры. В процессе занятия (5-7 мин.)	2
	Основы техники и тактики игры в баскетбол:	
2	стойка и передвижения баскетболиста	8
3	ведение мяча правой и левой рукой;	8
4	передача и ловля мяча;	8
5	броски мяча в корзину;	8
6	игра в баскетбол;	10
7	Общая физическая подготовка	10
8	Совершенствование разученных навыков	16
9	Соревнования, «Праздник мяча» и др.	2
	ИТОГО:	72

3. Календарный план программы «Юный баскетболист»

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь			
Вводные действия. Упражнения передачи, ловли мяч.			
1	1-2	Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг - другу.	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
2	3-4	Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Игры: «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»
3	5-6	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	7-8	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Октябрь			
Первоначальные действия. Упражнения передачи, ловли мяч.			
1	1-2	Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг - другу.	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
2	3-4	Учить детей передавать мяч двумя руками от	Игры: «Поймай мяч»,

		груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	«Удержи не урони», «Десять передач»
3	5-6	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	7-8	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Ноябрь			
Углубленное разучивание действий. Упражнения в ведении мяча на месте.			
1	1-2	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
2	3-4	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
3	5-6	Упражнять вести мяч. Быстро реагировать на сигналы, воспитывать ответственность перед командой	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
4	7-8	Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
Декабрь			
Совершенствование навыков. Упражнения удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.			
1	1-2	Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его	Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»
2	3-4	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	Игры: «Кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему»
3	5-6	Упражнять в ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Игры: «Мяч в воздухе», «Передал –садись», «Поймай мяч».
4	7-8	Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	Игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»
Январь			
Первоначальное обучение. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
1	1-2	Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
2	3-4	Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
3	5-6	Развивать умение ударять мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
4	7-8	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».

Февраль			
Углубленное разучивание. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
1	1-2	Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
2	3-4	Закреплять ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
3	5-6	Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей	Игры: «Вызов по имени», «Мяч водящему».
4	7-8	Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
Март			
Совершенствование. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
1	1-2	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»,
2	3-4	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча».
3	5-6	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	7-8	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Апрель			
Первоначальное обучение. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину			
1	1-2	Учить детей бросать мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для них способом.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
2	3-4	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»
3	5-6	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
4	7-8	Упражнять бросать мяч в корзину, согласовывая свои действия с действиями товарищей по игре.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»
Май			
Совершенствование разученных навыков.			
1	1-2	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».
2	3-4	Совершенствовать использовать изученные приемы. Сочетать свои действия с действиями игроков команды. Воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игры в баскетбол по упрощенным правилам

3	5-6	Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать чувство ответственности перед командой.	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»
4	7-8	Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать чувство ответственности перед командой	игры в баскетбол по упрощенным правилам.

К концу тренировочного года дети должны знать:

- правила игры в баскетбол;
- что такое штрафные броски;
- как правильно разыгрываются мячи;

К концу тренировочного года дети должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах спорта (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
 - двумя руками снизу вверх;
 - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
 - передача в парах двумя руками снизу;
 - передача в парах двумя руками из-за головы;
 - передача в парах двумя руками от груди;
- метать мяч:
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
 - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;
 - в баскетбольный щит с места;
 - в баскетбольный щит с ведением;
 - в баскетбольный щит с передачей партнеру;
- отбивать мяч:
 - на месте правой, левой рукой.
 - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
 - поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
 - правой, левой рукой с продвижением вперед.
- вести мяч:
 - с продвижением вперед;
 - приставным шагом;
 - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
 - с изменением направления продвижения;
- бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- двумя руками снизу;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- одной рукой от плеча после ловли его от партнёра.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег).
- соблюдать правила в командной игре

Правила игры для юных баскетболистов

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

Судейство.

Тренер следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

Время игры.

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

Счет игры.

При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

Правила проведения игры.

Тренер может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударить по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если тренер сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Нарушения.

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и спорный мяч.

Розыгрыш начального спорного броска производится в центральном круге.

При розыгрыше начального спорного броска тренер подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Спорным мячом считается когда:

- при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время,

- при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд, или когда тренер сомневается от кого вышел мяч,
 - когда мяч застревает в корзине,
 - когда совершена обоюдная персональная ошибка.
- Спорный мяч разыгрывается поочередным владением.

Правила поведения.

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

Выход мяча из игры.

Мяч, пересекший 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 тренер сомневается, кто последний 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 вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право на ведение мяча.

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

4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Работа начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Сроки проведения мониторинга: сентябрь, май.

Инструментарий мониторинга

1. Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

Упражнение «Ходи - отбивай мяч не теряй»

Инструкция: ходьба по залу отбивая мяч.

2. Цель: выявить умение удерживать мяч на уровне груди.

Упражнение «Мяч в руки»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу точно в руки.

3. Цель: выявить умения ловить мяч, продвигаясь навстречу летящему мячу.

Упражнение «Поймай мяч»

Инструкция: ловим мяч кистями рук, продвигаемся навстречу летящему мячу.

4. Цель: развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Упражнение «Мяч водящему»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу, сопровождаем мяч взглядом.

5. Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения

Упражнение «Мотоциклисты»

Инструкции: отбиваем мяч по залу слева от себя, отбиваем мяч по залу справа от себя, смотрим вперед.

Критерии оценки.

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	перемещение	удержание			
Высокий 3 балл	Свободно двигается по площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	Мяч держит на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	Мяч ловит кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	Ведет мяч впереди – сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Средний 2 балл	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но неправильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны	Зажимает мяч, обхватывает его руками	Локти разведены в стороны, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги	Туловище наклонено вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собой
Низкий 1 балл	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих движений	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует постановку ног, не сохраняет положение полуприсед	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные

Список используемой литературы:

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников, 1992.
3. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой/ В. Г. Гришин.- М.: Педагогика, 1975.
4. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов
5. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 1980.
6. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1978.
7. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина.- М.: Просвещение, 1978.

Упражнения, способствующие обучению игре в баскетбол

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

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

Упражнения, закрепляющие навыки детей

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.

18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Игры с элементами баскетбола

- **«За мячом»**

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

- **«Поймай мяч»**

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

- **«Кого назвали, тот ловит мяч»**

Дети ходят или бегают по площадке. Тренер держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

- **«Борьба за мяч»**

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет тренер). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

- **«У кого меньше мячей»**

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

- **«Мяч ведущему»**

Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

- **«Мяч в воздухе»**

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

- **«Передал — садись»**

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.

По сигналу тренера капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

- **«Перестрелка»**

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Тренер, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

- **«Играй, играй мяч не теряй»**

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

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

Перед игрой тренер называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

- **«10 передач»**

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»**

Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала тренера водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают 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.

- **«Ловец с мячом».**

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.

Вначале роль водящего выполняет тренер, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

- **«Пять бросков»**

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

- **«Мяч капитану»**

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-Й ГОД**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 сек)	Бег на 20 м (не более 4,7 сек)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 6,0 сек)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 7,4 сек)
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)