

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 47 г. Кола
Кольского района Мурманской области**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 4
от 25.05.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МБДОУ № 47
И.А.Хмарская
от 02.09.2022 г. № 95 - П

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ**

Одинцова А.А.

г. Кола
2022 г.

1. Пояснительная записка

Программа спортивно - оздоровительной направленности «Баскетбол для дошкольников» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2.

Данная программа модифицирована под реальные условия работы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 47 г. Кола Кольского района Мурманской области и может быть использована педагогами дошкольных учреждений, тренерами-преподавателями спортивных школ, работающих по баскетболу.

Содержит построение, содержание и организацию тренировочного процесса на предварительных этапах подготовки юных баскетболистов. Программный материал объединен в целостную систему двухлетней спортивной подготовки детей воспитанников детских садов.

В основу содержания Программы положены образовательные требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка. Программа предполагает использование специальной подготовки в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников заботиться о своем здоровье.

Теоретическая значимость программы: систематизированные современные научно-методические рекомендации по специальной подготовке дошкольников в процессе физического воспитания. Определены методы и средства активизации детей в процессе занятий специальной подготовкой по обучению детей игре баскетбол. Определены критерии оценки уровня освоения детьми техники баскетбола. Обосновано размещение оборудования с учётом комфортности и доступности для дошкольников, а также влияние обучения элементам игры баскетбол на совершенствование двигательной деятельности детей.

Практическая значимость программы состоит в разработке и внедрении программы специальной подготовки, что позволило повысить эффективность физкультурных занятий в спортивном зале, улучшить физическую подготовленность детей.

Цель:

- создание условий для общего физического развития дошкольников, обеспечивающих формирование у них элементарных навыков по обучению игры баскетбол.

Задачи:

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой;
- утверждение, формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами баскетбола, обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов баскетбола;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- взаимосвязь физического, интеллектуального и психического развития ребенка.

Идеи программы:

- формированию у детей потребности в систематических занятиях спортом;
- приобщение их к здоровому образу жизни;
- адаптация детей к дальнейшему переводу в группы начальной подготовки.

Формы организации занятия:

- фронтальные;
- индивидуальные;
- групповые.

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия (учебно-тренировочные);
- соревнования.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7-ми летнего возраста (первоначальный этап обучения игры в баскетбол) и 2-летний срок реализации.

Начальная подготовка 1 года обучения – 44 часов;

Начальная подготовка 2 года обучения – 44 часов;

Наполняемость учебно-тренировочных групп

Группы	Кол-во учебн. часов в неделю	Кол-во учебн. недель	Минимальная наполняемость учебно-трениров. групп
1 год обучения	1	41	10 чел.
2 год обучения	1	41	10 чел.

Занятия по обучению детей игре в баскетбол проводятся в старшем дошкольном возрасте в форме факультативной непосредственно организованной образовательной деятельности (вариативная часть основной образовательной программы).

2. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	2
I Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола спорта.	1	-
2	Физическая культура и спорт в России.	-	1
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1
4	Профилактика травматизма в спорте. Правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетболом, одежда и обувь.	1	1
5	Гигиена, закаливание, режим дня и врачебный контроль юного баскетболиста.	1	1
6	Физические качества и физическая подготовка.	1	1
7	Спортивные соревнования и правила по мини-баскетболу	1	1
Итого		6	6
II Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	19	19
2	Специальная физическая подготовка	9	9
3	Техническая подготовка	6	6
4	Тактическая подготовка	1	1
5	Контрольные испытания	3	3
Итого		38	38
ВСЕГО часов за 41 неделю		44	44

Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрастам. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной работы. Двухлетняя подготовка обучающихся обеспечивается преемственностью.

3. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ:

На первом этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития индивидуальных качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- овладение основами техники игры в баскетбол.

На втором этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к игре баскетбол;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники игры в баскетбол и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, особенностей и спортивной одаренности.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первый год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола.

Это было в 1891 году. Имя создателя баскетбола – Джеймс Нейсмит, преподаватель анатомии и физкультуры одного американского университета. Это был исключительно разносторонний человек. Он хотел придумать новую увлекательную игру в помещении, и решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привёл его на склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы – стремянки. Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконе, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч к корзине, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Родина отечественного баскетбола – Петербург. Первые соревнования состоялись в декабре 1906 года в Петербурге. Победителями стала команда «лиловых» (по цвету маек), возглавляемая С.Васильевым. Своё первое «золото» баскетболисты сборной Советского Союза получили в 1947 году в Праге, впервые участвуя на чемпионате Европы.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для развития физических качеств. Баскетбол – один из видов спорта, способствующий раскрытию и реализации внутреннего потенциала ребёнка. Игра баскетбол способствует интенсивной работе большого количества мышц, развивает не только физические качества, но положительно влияет на умственную деятельность. Баскетбол способствует воспитанию положительных черт характера, создаются благоприятные условия для воспитания дружеских отношений.

3. Профилактика травматизма в спорте. Правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетболом, одежда и обувь.

Форма баскетболиста должна быть свободной, не стесняющих движений. Обувь, лучше всего кроссовки должны быть по размеру, в которых ступне будет мягко. Кроссовки должны быть высокими, защищать лодыжки. Необходимы толстые носки. Ногти должны быть коротко подстрижены, чтобы не поцарапать других игроков. Для проведения занятий необходимо соблюдать технику безопасности: чистый и сухой пол, хорошее освещение зала, проветренное помещение перед занятиями.

4. Гигиена, закаливание, режим дня и врачебный контроль юного баскетболиста.

Перед занятиями физической культурой необходимо переодеть спортивную форму, после занятий – форму снять, сложить в пакет, по возможности принять душ или умыться прохладной водой. Необходимо правильное питание и соблюдение режима дня.

5. Физические качества и физическая подготовка.

Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Развитие одного физического качества влияет на развитие другого. Поэтому занятия должны быть комплексными. При совершенствовании физических качеств формируются разнообразные двигательные навыки.

Быстрота-способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени.

Ловкость-способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Гибкость-это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большей амплитудой.

Сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.

Выносливость-способность к длительному выполнению работы без снижения её интенсивности и эффективности.

Прыгучесть-свойство человека высоко и быстро прыгать.

6. Спортивные соревнования и правила по мини баскетболу.

В баскетбольной команде 5 игроков, и каждый может играть на площадке одну из трёх ролей – защитника, центрального или нападающего.

И атакуя, и защищаясь, играй смело, но аккуратно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Когда мяч у противника, ты защитник и вся команда защитники. Если мяч у тебя – ты нападающий, играй смело. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Если мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты нападающий без мяча. Судья может удалить игрока, который проявил грубость или вёл себя недостойно. Выигрывает команда, набравшая больше очков. А заработать очки можно, только попав в корзину мячом.

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости.

3. Техническая подготовка

Обучение приёмам игры: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача мяча двумя руками от груди (с отскоком), передача мяча двумя руками снизу (с отскоком), передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места, ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по кругам, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски в корзину двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками под углом к щиту, броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, броски в корзину одной рукой с места.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

5. Контрольные испытания

Контрольные тесты проводятся два раза в год (октябрь, май). Детям предлагается выполнить определённые тесты на выявление уровня развития физических качеств. Тест состоит из упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; бросок мяча в кольцо.

Тест на развитие ловкости включает в себя бросок мяча в кольцо, который состоит из пяти попыток. Фиксируется количество мячей, заброшенных в кольцо. Место проведения спортивный зал.

Методика проведения. На расстоянии 1,5 м от баскетбольного кольца на пол кладут коврик. Рядом ставят корзину, в которую помещают 5 мячей. Вызывается один ребёнок, который поочередно берёт мяч из корзины и выполняет бросок. Фиксируется количество заброшенных в кольцо мячей.

Тест на быстроту включает в себя бег на 30 м с высокого старта. С помощью этого теста определяется степень сформированности двигательного навыка в беге. При этом фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются количественные показатели, которые регистрируются в протоколе.

Место проведения. Выбирается прямая асфальтированная дорожка длиной 40 м. За линией финиша устанавливается хорошо видимый ориентир.

Методика обследования. На старт вызываются двое детей. Они выбирают удобную для себя позу к началу бега, не заступая за линию старта. Педагог, стоящий сбоку от ребёнка, подает команду «Внимание» и поднимается флажок вверх. Убедившись, что дети готовы к старту, подаёт другую команду – «Марш», и одновременно опускает флажок в сторону. Судья на финише включает секундомер с началом движения детей на старте и останавливает его после пересечения ребёнком линии финиша, сообщая результаты. В протоколе фиксируется время пробега.

Тест на прыгучесть включает в себя прыжок в длину с места. Фиксируется длина прыжка (м).

Место проведения. Обследование прыжков в длину с места проводится на участке или в спортивном зале. При обследовании в помещении спортивного зала на пол кладут небольшую устойчивую деревянную подставку с высотой равной высоте края мата. На подставке ярко отмечена черта, от которой дети будут прыгать. Измеряется расстояние от черты до ближайшего места опоры ребёнка при приземлении.

Методика проведения. Прыжок осуществляется толчком двух ног с одновременным взмахом рук. Дети выполняют прыжок по очереди. Из трёх попыток, следующих одна за другой, выбирается лучший результат и заносится в протокол.

	Бросок мяча в кольцо	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (м)
высокий	8	7.8	130
средний	3 и менее	8.5	0,95

Перспективное планирование

октябрь	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросок мяча об пол с продвижением. Передача мяча по кругу.	Бросок и ловля мяча вверх. Бросок и ловля мяча в движении. Бросок мяча об пол в движении. Передача мяча в шеренгах.	Бросок мяча вверх с хлопком. Ведение мяча на месте. Передача мяча вправо влево по кругу, с остановкой на сигнал.	Передача мяч двумя руками сверху. Ведение мяча на месте.
Ноябрь	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками.	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в кольцо двумя руками с места.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в кольцо двумя руками с места.
Декабрь	Передача двумя руками с места. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок мяча в кольцо двумя руками с отскоком от щита.	Передача двумя руками с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Бросок мяча в кольцо двумя руками с отскоком от щита.	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча в разном темпе. Бросок мяча в кольцо двумя руками с отскоком от щита.	Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча в разном темпе. Бросок мяча в кольцо двумя руками с отскоком от щита.
Январь	Передача в парах снизу с отскоком. Ведение мяча по кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками в движении.	Передача в парах снизу с отскоком. Ведение мяча по кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками в движении.	Передача в парах из разных исходных положений. Ведение мяча с остановкой на сигнал. Бросок мяча в кольцо двумя руками в движении.	Встречная эстафета. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо двумя руками в движении.
Февраль	Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча со зрительным	Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча со зрительным	Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в разных	Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча в разных

	контролем. Бросок мяча в кольцо двумя руками под углом к щиту.	контролем. Бросок мяча в кольцо двумя руками под углом к щиту.	направлениях. Бросок мяча в кольцо двумя руками под углом к щиту.	направлениях. Бросок мяча в кольцо двумя руками под углом к щиту.
Март	Передача мяча в парах в движении с броском в кольцо. Ведение мяча с изменением скорости в разных направлениях.	Передача мяча в парах в движении с броском в кольцо. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Встречная эстафета. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Встречная эстафета. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.
Апрель	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведение мяча с остановкой на сигнал. Бросок в кольцо двумя руками в движении.	Передача мяча в парах с отскоком от пола. Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча в кольцо в движении двумя руками..	Передача мяча в парах в движении с отскоком об пол. Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча в кольцо в движении двумя руками.	Передача мяча в парах в движении с отскоком об пол. Ведение мяча с остановкой на сигнал. Бросок мяча в кольцо в движении двумя руками.
Май	Встречная эстафета. Ведение в разном темпе. Бросок мяча в кольцо на два шага.	Встречная эстафета. Ведение мяча в разном направлении. Бросок мяча на два шага.	Учебная игра.	Учебная игра.

Второй год обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека совершенствовать его двигательную активность и формирование здорового образа жизни.

Спорт- сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Необходимо развивать физические качества. Чем вы сильнее и быстрее, тем лучше сможете играть. Вы можете улучшить результаты, только постоянно развивая себя физически. Основа – выносливость, гибкость и сила. Начнете тренировать быстроту и силу, и через какое-то время вы достигнете результатов в игре.

3. Профилактика травматизма в спорте. Правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетболом, одежда и обувь.

На занятиях необходимо оберегать себя от различных травм. Если такое случилось, необходимо обратиться к врачу. Важно иметь всегда аптечку, чтобы оказать первую медицинскую помощь.

4. Гигиена, закаливание, режим дня и врачебный контроль юного баскетболиста.

Спортсмены должны правильно питаться. После интенсивной тренировки необходимо включать в питание блюда, которые содержат много углеводов. Они помогут вам быстро восстановить силы для следующего дня. Особо важен сон в период формирования организма юного спортсмена.

5. Физические качества и физическая подготовка.

Перед любой тренировкой необходимо разминка. Мышцы, которые не работают, естественным образом твердеют. Растяжка позволяет им достигать максимальной длины и использовать все возможности вашего тела. В баскетболе требуется бег на высокой скорости, поэтому важно выполнять различные виды бега на тренировках. Выносливость одно из важных спортивных качеств. Работайте над собой, и вы завоюете уважение друзей по команде.

6. Спортивные соревнования и правила по мини-баскетболу.

Главное в баскетболе действовать быстро и конечно, играть честно. Есть несколько правил, которые нужно запомнить. Игра начинается с розыгрыша мяча в центральном круге. Судья подбрасывает мяч между двумя игроками-соперниками. Розыгрыш спорного мяча проводится в одном из трёх кругов на площадке. Поймав мяч у границ площадки, постарайся не заступить за боковую линию, иначе судья передаст мяч сопернику. Если мяч вылетит за пределы площадки, судья отдаст его противникам для вбрасывания. Если будешь плохо вести себя на площадке, тебе засчитают фол.

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно- силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные подготовительные упражнения: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости.

3. Техническая подготовка

Обучение приёмам игры: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча двумя руками в прыжке, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от груди (с отскоком), передача мяча двумя руками снизу (с отскоком), передача мяча двумя руками с места, передача мяча двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в прыжке, передача мяча двумя руками (встречные), ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по кругам, ведение мяча зигзагом, броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски в корзину двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками перед щитом, броски в корзину двумя руками под углом к щиту, броски в корзину двумя руками параллельно щиту, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой снизу, броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, броски в корзину одной рукой с места.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», наведение, пересечение.

Тактика нападения: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, система личной защиты.

5. Контрольные испытания

	Бросок мяча в кольцо	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (м)
Высокий	5	7.0	140
средний	3	8.0	110

Перспективное планирование

октябрь	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	Ловля мяча на месте с хлопком. Ведение мяча на месте. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	Ловля мяча двумя руками в движении. Ведение мяча на месте вокруг себя. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	Ловля мяча двумя руками в эстафете. Ведение мяча поочередно правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
ноябрь	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в корзину на два шага.	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в корзину на два шага.	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча по кругу. Бросок мяча двумя руками сверху.	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча по кругу. Бросок мяча двумя руками сверху.
декабрь	Передача мяча двумя руками с места. Ведение мяча зигзагом. Бросок мяча двумя руками сверху.	Передача мяча двумя руками с места. Ведение мяча зигзагом. Бросок мяча в корзину на два шага.	Встречная эстафета. Ведение мяча по кругу в разном темпе. Бросок в корзину на два шага.	Встречная эстафета. Ведение мяча по кругу в разном темпе. Бросок в корзину двумя руками сверху.
январь	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Ведение мяча со зрительным контролем. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	Передача мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча в разном темпе. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	Передача мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча в разном темпе. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.
Февраль	Передача мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с высоким отскоком. Бросок мяча в корзину двумя руками с отскоком от щита.	Передача мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок мяча в корзину двумя руками с отскоком от щита.	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Ведение мяча в разном темпе. Бросок мяча в корзину двумя руками с отскоком от щита.	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Ведение мяча в разном темпе. Бросок мяча в корзину двумя руками с отскоком от щита.
Март	Передача мяча в парах в движение с броском в корзину. Ведение мяча	Передача мяча в парах в движении с броском в корзину. Ведение мяча	Передача мяча и бросок мяча в корзину на два шага. Ведение мяча без зрительного	Передача мяча и бросок в корзину на два шага. Ведение мяча без зрительного

	без зрительного контроля.	без зрительного контроля.	контроля.	контроля.
Апрель	Передача мяча двумя руками сверху. «Защита-нападение» Бросок мяча в корзину одной рукой сверху.	Передача мяча двумя руками сверху. «Защита-нападение» Бросок мяча в корзину одной рукой сверху.	Встречная эстафета. «Защита-нападение» Бросок мяча в корзину одной рукой сверху.	Встречная эстафета. «Защита-нападение» Бросок мяча в корзину одной рукой сверху.
Май	Учебная игра	Учебная игра	Учебная игра	Учебная игра

Структура занятия.

Занятия строятся с учётом 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 на месте, бросок мяча в корзину с места, даже при длительном выполнении (7-8 мин) увеличивают нагрузку незначительно, на 20-40 % от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании, 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. В связи с этим во вводной части (длительность 4-5 мин.) подбирается 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 даёт детям возможность овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий (8-10 мин.) 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 (3-5 мин.) организм ребёнка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

Для проведения занятий необходимо соблюдать требования по технике безопасности:

1. Чистый и сухой пол.
 2. Хорошее освещение зала.
 3. Проветренный зал.
 4. Расположение снарядов в одной части зала.
- Наличие спортивной формы

Подбор подвижных игр.

Важным условием повышения двигательной активности детей является подбор и сочетание упражнений и игр с мячом. Подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с детьми. Целесообразно сочетать интенсивные упражнения и игры с мячом с менее интенсивными, знакомые детям упражнения с новыми. С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно – усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико – тактическим арсеналом.

Усложнение взаимодействий игроков обеспечивается при подборе в такой последовательности:

1. Индивидуальные игры, в которых каждый из детей действует независимо от других игроков.
2. Групповые, в которых игра ведётся между группами детей, но каждый ребёнок действует независимо от других.
3. Командные, в которых игра ведётся между командами, а результат её зависит от взаимодействий игроков всей команды.

Бросание и ловля мяча.

- « Игрой, игрой, мяч не теряй»
- « Сделай фигуру»
- « Вызов по имени»
- « Подвижная цель»
- « Мяч водящему»
- « У кого меньше мячей»
- « Поймай мяч »
- « Обгони мяч »
- «Займи свободный кружок»
- «Встречная эстафета»

Ведение мяча.

- « Мотоциклисты »
- « Скажи, какой цвет»
- « Эстафета с ведением мяча»
- « Вызовы по номерам»
- « Ведение мяча парами»
- « Ловец с мячом »

Бросок в корзину.

- « Пять бросков »
- « Чья команда больше»
- « У кого меньше мячей»
- « Мяч в корзину »
- « Мяч капитану »

Играй, играй, мяч не теряй.

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость.

Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место площадке.

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

Займи свободный кружок.

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентироваться на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры: На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии

1,5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места.

Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему удалось, то даёт сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручей. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те игроки, которые ни разу не были водящими.

Мотоциклисты.

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры: На площадке размечается дорога. Все дети – мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении).

Пять бросков.

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, справедливость.

Описание игры: Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Встречная эстафета.

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего.

Команды делятся пополам и становятся одна напротив другой на расстоянии 2-3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч передаёт 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 удаётся, 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.

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 неё. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, передаёт обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передаёт 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 встаёт. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Мяч капитану.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце чужой площадки. Игроки одной команды передают мяч своему капитану, а игроки другой команды стараются его перехватить и передать своему капитану. Мяч можно вести, передавать, но нельзя бежать с ним.

Примерный конспект проведения занятия

Задачи.

1. Упражнять в разных действиях с мячом; формировать умения применять их в разных игровых ситуациях.
2. Продолжать знакомить с правилами игры в баскетбол.
3. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать чувство товарищества, учить играть вместе, уступать друг другу.

Материал: мячи по количеству детей, свисток.

- Ребята. Скажите, пожалуйста, в какую игру мы учимся играть?
 - Скажите, пожалуйста, чему мы хотим здесь научиться?
 - Пальчиковая гимнастика «Замок»
1. Упражнение первое.
Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с изменением направления (совершенствовать ведение мяча на месте, в движении, приучать детей видеть площадку)
Игра «Мотоциклисты»
Дыхательное упражнение «Радуга».
 2. Упражнение второе.
Передача мяча в парах.
 - через вверх
 - через пол
 - в движении (учить чувствовать «локоть» товарища, помогать друг другу)Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
 3. Упражнение третье.
Броски мяча в корзину (закреплять умение бросать мяч в кольцо из разных исходных точек)
 4. Учебная игра.
На прошлой тренировке мы научили приветствовать. А сегодня я познакомлю вас ещё с одним правилом. В игре баскетбол игрок с мячом в руках может сделать только два шага. После этого он должен передать мяч, или сделать бросок по кольцу.
 - Игра 5 минут.
 - Дыхательное упражнение.
 5. Игра «Вызов по имени»
Игра «Гонка мячей по кругу» (развивать быстроту в передаче мяча, воспитывать ответственность перед товарищами по игре)

Конспект занятия «Путешествие в Спортландию».

Задачи:

1. Формировать привычку к здоровому образу жизни.
2. Продолжать обучение элементам игры баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину двумя руками от груди, передача мяча в парах.
3. Развивать координацию, точность движений, умение действовать по сигналу.
4. Воспитывать дружеские отношения между детьми во время игр, умение оказывать поддержку, ловкость, быстроту, смелость.

Материал: мячи по количеству детей, 2 цветные карточки, свисток, эмблемы, карточки с заданиями.

Ход занятия:

- Здравствуйте, ребята. Садитесь поудобнее (дети садятся на пол в кругу). Закройте глаза. Слушайте мои слова. Всё, что с вами произошло вчера, - ушло навсегда. Все неприятности, грубые слова, которые вам говорили – всё это исчезло навсегда...Всё, что будет завтра, - это пока мечты, сон. Это фантазии...Существует только то, что находится «здесь и теперь». Постарайтесь подумать о себе сейчас. Вам нравится, во что вы одеты, место, где вы сидите. Помогите себе в эту минуту. Подумайте, что каждый из вас – самое ценное, что есть на свете. Итак, вы находитесь только «здесь и теперь». Всё ваше внимание сосредоточено на том, чем мы сейчас будем заниматься «здесь и теперь».

-Ребята, сегодня мы с вами продолжим обучение игры в баскетбол. Но для этого нам надоделиться на две команды. Наши команды будут называться «улыбка» и «солнышко». На 1-2 рассчитайся. Номер 1 – «улыбка», 2- «солнышко». Запомните, кто в какой команде и отправляемся на стадион. Команды – направо! Шагом – марш!

- медленный бег
- ходьба на носках, руки в стороны
- упражнения для рук: круговые движения руками, рывки руками
- ходьба с высоким подниманием колен
- бег в разном темпе с переходом на ходьбу
- дыхательное упражнение

Возьмите, пожалуйста, мячи. Начинаем тренировку.

- Игра «Играй, играй, мяч не теряй»
- Игра «Скажи, какой цвет»
- Индивидуальная работа по карточкам (бросание и ловля мяча вверх; бросок мяча в корзину, ведение мяча)

Отлично выполнили все задания. Молодцы!

Эстафеты:

- Ведение и бросок мяча в корзину
- Прокати мяч точнее с горки
- Передал – садись
- Игра «Мяч капитану»

Ребята, ваши эмблемы разлетелись на кусочки. Помогите мне, пожалуйста, собрать их в единое целое. Отлично! Наша тренировка подошла к концу. Садитесь, пожалуйста, поудобнее на пол.

«Закройте глаза. Представьте, что возникает цветной экран, как экран телевизора. И вы слышите слова, которые вы сегодня запомнили, вы видите то, чем вы занимались. Вы видите все упражнения, которые вы выполняли. Вы как будто видите на экране всю тренировку от начала до конца. А теперь откройте глаза. Назовите каждый хотя бы по одному слову то, что удалось увидеть на экране вашего «внутреннего телевизора».