

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида «Дюймовочка»

Принят:  
На педагогическом Совете  
Протокол № 1  
От «29» августа 2024г.

Утвержден:  
Заведующая МБДОУ д/с  
«Дюймовочка»  
Гребенец Н. А.  
Приказ № 124-0  
От «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
«Игралочка »

Возраст обучающихся: 5-6лет

Срок реализации: 1год

Автор: инструктор по физкультуре  
Тихомирова Марина Петровна

г. Удомля 2024г

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа по спортивным играм направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Она выполняет задачи физического воспитания и частично задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

### 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

В коллективных играх с мячом создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоизм, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Разнообразие действий, игровые ситуации, эмоциональность, динамичность в баскетболе привлекают детей к этой игре. У ребенка гармонично развивается центральная нервная система и весь организм, когда он действует обеими руками при ловле и бросании мяча. В игре баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка и особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник для формирования правильной осанки.

### 1.3. Цель и задачи программы

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности дошкольников, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека. Ознакомление детей с определённым видом игры и основами техники.

Задачи:

#### **Оздоровительные задачи:**

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.

#### **Образовательные задачи:**

- Формирование у детей двигательных умений и навыков.
- Развитие физических качеств.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья
- Ознакомление с определённым видом игры и основами её техники.

#### **Воспитательные задачи:**

- Разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

➤ Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

#### 1.4. Отличительные особенности программы

Занятия в кружке осуществляются по программе «Веселый мяч» А. А. Одинцовой. Отличительная особенность обучения игре в спортивные игры в дошкольном учреждении - это её эмоциональная направленность.

В основу методики обучения спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учете реакции его организма на данную ему нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий выполнения движений. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Занятия баскетболом способствуют интенсивной работе большого количества мышц. Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной системы, укрепляется опорно двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

#### 1.5. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на два года обучения детей средних, старших групп.

#### 1.6. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся с детьми средних, старших групп (4-6 лет), один раз в неделю, 20-25 минут. Используются следующие методы и приёмы: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у дошкольников образовались некоторые навыки игры.

#### 1.7. Ожидаемые результаты, способы их проверки

Упражнения в бросании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Баскетбол развивает физические качества ребенка: быстроту, прыгучесть, силу, благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Баскетбол заставляет ребёнка думать: анализировать ситуацию, принимать решения, предвидеть возможные действия противника. Игра в баскетбол – командная и совместные действия обусловлены единой целью. Она включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, все это осуществляется в различных комбинациях.

Для проверки исходных и полученных знаний и навыков используются упражнения и тесты:

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 6-7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Тест на определение уровня сформированности ловкости

На беговой дорожке (10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см. Причем расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем составляет 150 см.

Инструктор дает детям задание – пробежать как можно быстрее между кеглями и не задеть их. По команде ребенок бежит к финишу. В это время инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Делаются 2 попытки.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

1. Прямолинейность, ритмичность бега. Тест оценки координации движения

Готовятся мячи диаметром 20 см. Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов: 35–40.

Качественный показатель: способность поймать мяч согнутыми в локтях руками у груди.

Тест на ловкость и координацию

Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно больше раз. Ребёнку предлагается сделать две попытки. Фиксируется лучший результат.

Тест на выносливость.

Прыжки через скакалку.

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребёнок прыгает через скакалку, педагог считает количество прыжков.

1.8. Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг

## 2. Учебно-тематический план

Разделы и темы	Количество часов	В том числе	
		теоретических	практических
Октябрь	4		
Тестирование	1	2	2
Беседа о спортивных играх	1		
Баскетбол, передача мяча друг другу, ведение мяча двумя руками	1		
Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча одной рукой	1		

Ноябрь	4	-	4
Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы	1		
Передавать мяч друг другу одной рукой от плеча; вести мяч одной рукой передвигаясь в разных направлениях.	1		
Перебрасывание мяча двумя руками друг другу от груди в движении, бросание мяча в корзину	1		
Ловля мяча летящего на разной высоте; вести мяч одной рукой	1		
Декабрь	4	-	4
Ведение мяча одной рукой, змейкой между предметами, отбивание мяча одной рукой на месте	1		
Ведение и передача мяча, забрасывание в корзину	1		
Передача мяча друг другу; ведение мяча одной рукой	1		
Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно,	1		

стоя на месте; прыжки на скакалке			
Январь	3	-	3
Передача и ловля мяча, стоя на месте; то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.	1		
Передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи.	1		
Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях.	1		
Февраль	4	-	4
Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения с места; снизу (выполнение штрафного броска)	1 1		
Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу.	1		
Параллельно; передача мяча в движении без	1		

сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.			
Март	4	-	4
Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	1		
Броски в прыжке с 1-2 м	1		
Перехват мяча.	1		
Ловля катящегося мяча	1		
Апрель	4		4
Персональная защита	1	-	
Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке.	1		
Вырывание и выбивание мяча.	1		
Позиционное нападение.	1		
Май	4		4
Игра по упрощенным правилам	1	-	
Взаимодействие игроков в нападении и защите	1		
Игра по упрощенным правилам	1		

Тестирование	1		
--------------	---	--	--

### 3. Содержание

#### 1.1. Теория

Игра в баскетбол - командная игра. Она включает в себя - бег, прыжки, бросание мяча, которые выполняются при противодействии партнера. В состав команд определенное количество участников, игры ограничена во времени.

Техника игры в баскетбол состоит из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Другой вид включает действия с мячом: ловлю, передачу, ведение и забрасывание мяча в корзину.

Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами. Во время бега ребенок должен выполнять перекат с пятки на носок.

Учить детей остановкам необходимо в следующей последовательности: остановка после ходьбы, после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка.

Основное внимание необходимо обратить на технику удержания и выполнения действий с мячом. Важно научить ребенка правильно держать мяч. Исходное положение - держать мяч на уровне груди обеими руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади сбоку, пальцы широко расставлены.

При ловле мяча необходимо обратить внимание детей на то, что мяч нужно встречать руками, следить за его полетом. Мяч не следует долго задерживать в руках, нужно действовать быстро. Одновременно детей учат передавать мяч сначала двумя руками, а потом и правой и левой (на месте и в движении). При передаче мяч нужно держать на уровне груди.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Вначале дети ведут мяч с высоким отскоком. Такое ведение не требует низкой стойки, ребенок учится правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку. Дети не должны бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед - сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Целесообразно использовать подготовительное упражнение: отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте. После этого дети переходят к ведению мяча, передвигаясь шагами, а потом во время бега (мяч ведется по прямой, со сменой направления, а также при противодействии другого игрока).

Успех игры зависит и от точности попадания мяча в корзину. Движения при передаче мяча и забрасывании его в корзину являются одинаковыми по своей структуре, поэтому детей учат забрасывать мяч двумя руками груди и одной рукой от плеча. При первом

способе ре нок мячом описывает небольшую дугу до туловища вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросает мяч в корзину. При втором - мяч находится на ладони согнутой локтевом суставе руки и придерживается другой. Слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти направляется в корзину. Расстояние до корзины вначале 1 м. потом 2-2,5 м.

Дошкольники играют в баскетбол два тайма по 5 мин, между ними обязательно планируется небольшой перерыв. Воспитатель следит за продолжительностью игры. Во время перерыва он может предложить детям поиграть в игру малой подвижности, заменить уставших детей. Если мяч перелетает через боковую линию, игра останавливается. Возвращает мяч в игру команда противника. С мячом в руках ребенок может сделать не более трех шагов, после этого он должен вести мяч, перед его другому игроку или забросить в корзину. Запрещается: вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним в руках, толкать детей, держать их за одежду, руки.

Разделы

Группы и приемы  
Способы и разновидности

Упражнения без мяча  
Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком  
С изменением направления;

с чередованием скорости передвижений

Упражнения с мячом  
Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках  
Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком

Ведение мяча на месте, в движении  
По прямой, по кругу, «змейкой»

Броски мяча в корзину двумя руками от груди;

Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения  
С места; снизу (выполнение штрафного броска)

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Игра по упрощенным правилам

Подвижные игры  
«Воробы и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»

Эстафеты с мячом  
Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.

Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;

передвижения в защитной стойке по заданию;

передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);

выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;

выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);

внезапная остановка по сигналу;

остановка после ловли мяча;

остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;

то же, но с мячом;

выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;

то же, но против активно действующего защитника;

выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- техника передач мяча:

передача и ловля мяча, стоя на месте;

то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;

передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;

передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;

передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой,

под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;

передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу;

выполнять у стены или с партнером;

из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.

удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;

передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, переключать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:

характерные ошибки при ловле:

игроки останавливаются;

подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;  
бегут с мячом лишней шаг;  
не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:  
игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;  
передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:  
базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;  
двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:  
базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;  
если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:  
во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;  
в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- вырывание и выбивание мяча:  
базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;  
для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:  
начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;  
задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:  
Броски в прыжке с 4-5м.  
Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.  
То же, но с пассивным и активным защитниками.

- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:  
Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.  
То же по заданию.  
То же, повторяя действия соупражняющегося.  
Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- ловля катящегося мяча:

надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пути движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- нападение быстрым прорывом:

базовым элементом является своевременная передача свободному игроку; обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняемым нападающим, свободным от защитников; передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- перехват мяча:

перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками; перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими; то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват; то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча; перехват мяча у двигающегося нападающего.

- обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:

ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину; то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком; пассивное сопротивление защитника; активное сопротивление защитника; в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- бросок одной и двумя руками в прыжке:

базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске; в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- бросок одной рукой с замахом:

мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- передачи мяча в движении:

базовым элементом является разноименная координация действий; после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот; передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами; затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- персональная защита:

базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- позиционное нападение:

базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- зонная защита:

наиболее распространенная зона 2-1-2;

в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- взаимодействие игроков в нападении и защите:

взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;

в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

## Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

## 1.2. Практика.

Разделы и темы	Краткое описание тем
Октябрь <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование</li> <li>• Беседа о спортивных играх</li> <li>• Баскетбол, передача мяча друг другу, ведение мяча двумя руками</li> <li>• Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча одной рукой</li> </ul>	Упражнения с мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
Ноябрь	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы</li> <li>• Передавать мяч друг другу одной рукой от плеча; вести мяч одной рукой передвигаясь в разных направлениях.</li> <li>• Перебрасывание мяча двумя руками друг другу от груди в движении, бросание мяча в корзину</li> <li>• Ловля мяча летящего на разной высоте; вести мяч одной рукой</li> </ul>	<p>Ведение мяча на месте, в движении По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения С места; снизу (выполнение штрафного броска)</p>
<p>Декабрь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча одной рукой, змейкой между предметами, отбивание мяча одной рукой на месте</li> <li>• Ведение и передача мяча, забрасывание в корзину</li> <li>• Передача мяча друг другу ; ведение мяча одной рукой</li> <li>• Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно, стоя на месте; прыжки на скакалке</li> </ul>	<p>Ведение мяча на месте, в движении По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>Упражнения без мяча Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком С изменением направления;</p>
<p>Январь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача и ловля мяча, стоя на месте;</li> </ul> <p>то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи.</li> <li>• Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях</li> </ul>	<p>При ловле мяча необходимо обратить внимание детей на то, что мяч нужно встречать руками, следить за его полетом.</p> <p>Мяч не следует долго задерживать в руках, нужно действовать быстро</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
<p>Февраль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения</li> <li>• С места; снизу (выполнение</li> </ul>	<p>При ловле мяча необходимо обратить внимание детей на то, что мяч нужно встречать руками, следить за его полетом</p>

<p>штрафного броска)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу.</li> <li>• Параллельно; передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.</li> </ul>	<p>взаимодействие игроков в нападении и защите: взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов; в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего; групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.</p>
<p>Март</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.</li> <li>• Броски в прыжке с 1-2 м</li> <li>• Перехват мяча.</li> <li>• Ловля катящегося мяча</li> </ul>	<p>После ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;</p> <p>передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами; затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.</p>
<p>Апрель</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Персональная защита</li> <li>• Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке.</li> <li>• Вырывание и выбивание мяча.</li> <li>• Позиционное нападение.</li> </ul>	<p>В защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего; передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности</p>
<p>Май</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра по упрощенным правилам</li> <li>• Взаимодействие игроков в нападении и защите</li> <li>• Игра по упрощенным правилам</li> <li>• Тестирование</li> </ul>	<p>подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча: ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером; из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером. удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру; завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо</p>

	послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
--	---

## 2. Методическое обеспечение программы

тема	формы	Методы и приёмы
<p>Октябрь</p> <p>Тестирование</p> <p>Беседа о спортивных играх</p> <p>Баскетбол, передача мяча друг другу, ведение мяча двумя руками</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча одной рукой</p>	<p>Тесты</p> <p>Беседа</p> <p>Групповое занятие</p>	<p>Беседа, объяснение, показ.</p> <p>Показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>
<p>Ноябрь</p> <p>Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы</p> <p>Передавать мяч друг другу одной рукой от плеча; вести мяч одной рукой</p>	<p>Групповое занятие</p>	<p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>

<p>передвигаясь в разных направлениях.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками друг другу от груди в движении, бросание мяча в корзину</p> <p>Ловля мяча летящего на разной высоте; вести мяч одной рук</p>		<p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>
<p>Декабрь</p> <p>Ведение мяча одной рукой, змейкой между предметами, отбивание мяча одной рукой на месте</p> <p>Ведение и передача мяча, забрасывание в корзину</p> <p>Передача мяча друг другу ; ведение мяча одной рукой</p> <p>Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте; прыжки на скакалке</p>		<p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>
<p>Январь</p> <p>Передача и ловля мяча, стоя на месте; то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.</p> <p>Передача в сторону на месте, с шагом</p>		<p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>

<p>вперед и в сторону выполненной передачи.</p> <p>Передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях</p>		<p>тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>
<p>Февраль</p> <p>Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения С места; снизу (выполнение штрафного броска)</p> <p>Передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу.</p> <p>Параллельно; передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.</p>		<p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>
<p>Март</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.</p> <p>Броски в прыжке с 1-2 м</p> <p>Перехват мяча.</p>		<p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p> <p>Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки</p>

Ловля катящегося мяча		Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки
Апрель Персональная защита Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение.		Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки
Май Игра по упрощенным правилам Взаимодействие игроков в нападении и защите Игра по упрощенным правилам Тестирование		Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки Разминка, игровые упражнения, объяснение, показ, метод круговой тренировки

#### Список литературы

- Одинцова А.А. Весёлый мяч.  
Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74  
Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76  
Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87  
Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67  
Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76

Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67  
Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75  
Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67  
Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12  
Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73

Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68  
Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75  
Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78  
Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81  
Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. Культуры.