

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

Принято на заседании тренерско-
преподавательского совета ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
г. Нефтегорска
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

Утверждено
приказом директора
№ 271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по баскетболу**

«Баскетбол для дошкольника»

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Салтаева Татьяна Григорьевна,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов.

Программа составлена в соответствии с нормативными основаниями для создания дополнительной общеобразовательной программы:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

Направленность дополнительной образовательной программы.

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

Предлагаемая дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для дошкольника» для детей старшего дошкольного возраста направлена на физическое развитие детей, способствует совершенствованию физических качеств и общей физической подготовленности.

Новизна, актуальность, целесообразность. Готовность ребенка к школьному обучению определяется не только на основе личностных и интеллектуальных составляющих, но и физической. Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения всех физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств детей. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности,

согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, выносливость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

В данной программе разработана методика обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста, определено содержание с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности.

Цель, задачи дополнительной образовательной программы

Основная цель программы «Баскетбол для дошкольника» - формирование устойчивой потребности в двигательной активности через использование элементов игры в баскетбол.

Задачи обучения дошкольников элементам игры баскетбол:

образовательные:

- Формировать устойчивый интерес детей к игре баскетбол;
- Познакомить с историей игры баскетбол, ее правилами и действовать в соответствии с этими правилами (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.);
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила;
- Содействовать активному использованию полученных знаний в процессе игры.

развивающие:

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, умение применять их в игровой ситуации и использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;

- Развивать точность, координацию движений, двигательную реакцию детей.

воспитывающие:

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;

- Воспитывать выдержку, уверенность и решительность;

- Формировать навыки здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что в ней идет углубленное изучение на дошкольном уровне техники игры в баскетбол. Программа представляет собой систему, которая позволяет научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях (согласно технике передвижения), преодолевая контакт с противником для завершающего броска по кольцу. Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и взаимодействие в парах, тройках, пятерках. Способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа «Баскетбол для дошкольника» составлена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. 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 и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол для дошкольника» рассчитана на один учебный год с сентября по май месяц (126ч).

Формы занятий

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает три занятия в неделю. Продолжительность занятий 1 академический час (30 мин).

Основные формы и средства обучения:

- Занятия (тренировочные, тематические, в форме эстафет);
- Индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом;
- Игровые упражнения;
- Наглядная информация для родителей;
- Открытые занятия для родителей;
- Спортивный праздник с родителями «Оранжевый мяч»;
- Участие в спортивном городском празднике «МАКСИ БАСКЕТБОЛ»;
- Домашнее задание.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По итогам реализации программы секции дети будут:

- Иметь представления об истории спортивной игры баскетбол и ее правилах.
- Иметь стойкий интерес к занятиям секции баскетбола «Баскетбол для дошкольника».
- Свободно владеть элементами игры баскетбол: ловля, передача, введение мяча и его бросок в баскетбольное кольцо.
- Достойно принимать как победу, так и поражения.

Полученные результаты дети демонстрируют на: открытых занятиях для родителей, спортивных праздниках.

Материально-технические условия

Занятия секции «Баскетбол для дошкольника» проводятся в спортивном зале, который оформлен в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами.

Для проведения занятий используется следующее оборудование: баскетбольные щиты с кольцом, маты, обручи, резиновые мячи разных размеров, кегли, цветные флажки, волейбольная сетка, стойки, баскетбольные мячи разных размеров.

Учебный план

Модуль	Количество часов
---------------	-------------------------

«Освоение техники владения мячом»	40
«Освоение элементов игры в баскетбол»	44
«Подвижные игры»	42
ИТОГО	126

Учебный план модуля «Освоение техники владения мячом»

В данном модуле программы дети знакомятся с историей возникновения игры– баскетбол.

Осваивают технику владения мячом:

- подбрасывание и ловля мяча;
- ведение мяча на месте и в движении;
- передача и ловле мяча;
- бросок в баскетбольное кольцо;
- стойка баскетболиста;
- простейшим парным взаимодействиям.

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
Беседа «Какие бывают мячи», «Откуда пришёл баскетбол?»	1	1	
Ходьба приставными шагами,	2	0,5	1,5
Бег в сочетании с ходьбой, бег в сочетании с прыжками, бег спиной вперед, бег со сменой направлений	2	0,5	1,5
Бросок мяча вниз и ловля его после отскока	2	0,5	1,5
Бросок мяча вверх и ловля его 2-мя руками	2	0,5	1,5
Бросок мяча вверх с хлопком и ловля его 2-мя руками	2	0,5	1,5
Перебрасывание мяча партнеру удобным способом	2	0,5	1,5
Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его 2-мя руками	2	0,5	1,5
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его 2-мя руками	2	0,5	1,5
Передача мяча от груди в стену и ловля его	2	0,5	1,5
Удары мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками	2	0,5	1,5
Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой	4	1	3

Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка	5	1	4
Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте	5	1	4
Бросок мяча в цель (баскетбольную корзину) (h – 1,5м) 2-мя руками от груди с места через веревку или сетку	5	1	4
ИТОГО	40	10	30

Учебный план модуля «Освоение элементов игры в баскетбол»

В данном модуле программы дети знакомятся с правилами игры – баскетбол.

Необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

В конце года (апрель, май) с детьми проводится учебная игра.

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
Беседа «Что такое баскетбол». «Правила игры в баскетбол»	1	1	
Стойка баскетболиста	2	0,5	1,5
Бег в сочетании с ходьбой	2	0,5	1,5
Бег в сочетании с прыжками	2	0,5	1,5
Бег приставными шагами	2	0,5	1,5
Бег спиной вперед	2	0,5	1,5
Остановки	2	0,5	1,5
Повороты	2	0,5	1,5
Передача мяча 2-мя руками от груди	2	0,5	1,5
Передача мяча с отскоком от пола	2	0,5	1,5
Передача мяча 2-мя руками из-за головы	2	0,5	1,5
Передача мяча в движении	4	1	3
Ведение мяча на месте	5	1	4
Ведение мяча вокруг себя	5	1	4
Ведение мяча по кругу	5	1	4
Ведение мяча с высоким и низким отскоком			

Ведение мяча с изменением направления			
Бросок мяча в кольцо с места 2-мя руками от груди			
Бросок мяча после ведения			
Ведение, остановка и передача мяча			
Бросок мяча после передачи			
ИТОГО	44	10	30

Учебный план модуля «Подвижные игры»

В данном модуле программы дети учатся передавать, ловить, бросать в цель и корзину мяч; обучаются ведению мяча на месте и в движении с помощью подвижных игр.

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умение согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремления помогать друг - другу. «Мяч водящему», «Поймай мяч»	2	0,5	1,5
Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей. «Удержи не урони», «Десять передач»	2	0,5	1,5
Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважения к товарищу по игре. «За мячом», «Вызов по имени»	2	0,5	1,5
Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу по игре. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»	2	0,5	1,5
Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками. «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»	2	0,5	1,5
Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»	2	0,5	1,5
Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой. «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».	2	0,5	1,5
Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в	2	0,5	1,5

ладоши, поворотом кругом и ловля его. «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»			
Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. Игры: «Кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему»	2	0,5	1,5
Упражнять в ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Игры: «Мяч в воздухе», «Передал –садись», «Поймай мяч».	2	0,5	1,5
Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) Игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»	2	0,5	1,5
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	0,5	1,5
Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой) рукой. Игры «За мячом», «Ведение мяча»	2	0,5	1,5
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»	2	0,5	1,5
Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками. Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»,	2	0,5	1,5
Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой. «Эстафета с ведением мяча».	2	0,5	1,5
Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку. Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»	2	0,5	1,5
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»	2	0,5	1,5
Учить детей бросать мяч в корзину(поставленную на пол) удобным для них способом. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».	2	0,5	1,5
Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»	2	0,5	1,5
Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»	2	0,5	1,5
ИТОГО:	42	10,5	31,5

Тематическое планирование

Задачи занятия	Содержание занятия
<p>- Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств.</p>	<p>I Вводная: Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, с заданиями (на носках, пятках) Бег со сменой направления, бег с об беганием препятствий.</p> <p>II Основная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками; - ловля мяча после удара о пол, стену; - отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. <p>Подвижная игра: «Ловкие и меткие»</p> <p>III Заключительная: малоподвижная игра: «Найди и промолчи»</p>
<p>- Познакомить с историей возникновения игры баскетбол, - познакомить детей с разновидностями мячей, - раскрыть их значением через подвижные игры.</p>	<p>Мультимедийная презентация «Какие бывают мячи», «Откуда пришёл баскетбол?»</p>
<p>- Закреплять умение детей правильно держать мяч; - повторить технику правильной ловли мяча руками, через подвижные упражнения и игры.</p>	<p>I Вводная: подвижная игра: «Стоп», «Карлики и великаны»</p> <p>II Основная: подвижная игра: «Подбрось – поймай», «Попади в ворота», «Пронеси не урони»</p> <p>III Заключительная: «Угадай что загадал» (загадки про мячи, дети по описанию внешнего вида мяча должны угадать какой мяч был загадан)</p>
<p>- Учить детей ловле мяча после хлопка, - закрепить умение ловли мяча после отскока о пол, стену.</p>	<p>I Вводная: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба приставными шагами. Ходьба обычная, в чередовании с бегом. Боковой галоп. Атлетическая подготовка: № 1, 2 (приложение №3)</p> <p>II Основная:</p> <p>ОРУ (с большим резиновым мячом)</p> <p>ОВД: - Бросок мяча вверх с хлопком и ловля его 2-мя руками (О); - Бросок мяча вниз и ловля его после отскока</p>

	<p>III Заключительная: малоподвижная игра «Мяч водящему» (ведущий тренер)</p>
<p>Закрепить умение владеть мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловли мяча после хлопка; - передачи мяча в парах удобным способом 	<p>I Вводная: Ходьба и бег в сочетании с прыжками, со сменой направлений. Атлетическая подготовка № 4, 5 (приложение №.3)</p> <p>II Основная:</p> <p>ОРУ (с большим резиновым мячом)</p> <p>ОВД: - Бросок мяча вверх с хлопком и ловля его обеими руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. - Перебрасывание мяча партнеру удобным способом <p>III Заключительная: подвижная игра «Мяч водящему» (передача с отскоком)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловля его 2-мя руками в движении (в ходьбе) - Закреплять умение передачи мяча в парах через подвижную игру. 	<p>I Вводная: Ходьба и бег в колонне, «Стоп», «Вершки и корешки». Атлетическая подготовка: №2,4,5 (с мячом) (приложение № 3)</p> <p>II Основная:</p> <p>ОВД: - Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками (О) (упражнение выполняется в шеренге до ориентира, обратно к линии старта боковой галоп)</p> <p>Подвижная игра: «10 передач» (передача мяча любым способом)</p> <p>III Заключительная: малоподвижная игра на внимание «Кто ушел?»</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение детей подбрасывать мяч вверх, и ловля его 2-мя руками в движении (в ходьбе), - совершенствовать навык броска мяча через сетку из различных положений. 	<p>I Вводная: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба приставными шагами, обычная, в чередовании с бегом. Бег в чередовании с прыжками.</p> <p>II Основная:</p> <p>ОРУ (с большим мячом)</p> <p>ОВД: - Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками (в две колонны до ориентира и обратно), - с усложнением (змейкой, обходя стойки), - бросок мяча через сетку, на тянутую выше роста ребенка (стоя, сидя, стоя на коленях).</p> <p>Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»</p> <p>III Заключительная: малоподвижная игра на внимание «Найди и промолчи»</p>
<p>Закреплять умения владеть мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча от груди в стену и ловля его, - перебрасывание мяча через сетку разными способами, - удары мяча о пол. 	<p>I Вводная: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба приставными шагами, обычная, в чередовании с бегом. Бег в чередовании с прыжками.</p> <p>II Основная:</p> <p>ОРУ (с большим мячом)</p> <p>ОВД: - Передача мяча от груди в стену и ловля его,</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка, - удары мяча об пол одной рукой и ловля его 2-мя руками <p>Подвижная игра: «Мяч водящему» (с отскоком о пол).</p> <p>Усложнение: в 2х кругах, со сменой ведущего.</p>

	III Заключительная: Ходьба в колонне по одному
Закрепление навыков владения мячом: ловля, передача, удары о пол, через подвижные игры и упражнения.	I Вводная: Ходьба в колонне по одному, перестроение в 2 колонны, в 3 колонны (тройками). Атлетическая подготовка: № 6,7,8 (приложение № 3) II Основная: ОРУ «Школа мяча» № 1, 2, 4, 5, 7 (приложение № 5) Подвижная игра и упражнения: «Кого назвали, тот и ловит», «Один хвост хорошо, а два лучше», «Борьба за мяч», «Мяч Ведущему» (через сетку) III Заключительная: малоподвижная игра «Прокати мяч»
- Учить перебрасывать мяч в парах правой (левой) рукой, ловля его 2-мя руками	I Вводная: Х в колонне по одному, перестроение в 2 колонны. Атлетическая подготовка №9,10,11 II Основная: Технико-тактическая подготовка № 1, 3 (приложение № 4) ОВД: передача броска в парах одной рукой, а ловля 2-мя руками (следить за траекторией полета мяча (дуга)) Подвижная игра: «Свечки», «Перестрелка» III Заключительная: ходьба с восстановлением дыхания.
- Закреплять навыки получены на занятиях, - учить действовать в команде, - активно приобщать детей к занятиям по физической культуре, с помощью игровых моментов	эстафеты с мячом на «Неделе здоровья» Физкультурное развлечение «Мячи бывают разные» (приложение № 11)
- Учить технике отбивания мяча на месте, - закрепить навыки метания мяча в баскетбольный щит.	I Вводная: Х и Б в колонне, с заданиями, змейкой; галоп правым (левым) боком. Атлетическая подготовка: № 10,11 (приложение № 3) II Основная: ОРУ «Школа мяча» № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 (приложение № 5) ОВД: - Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой (О), - Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте (мячом среднего диаметра) Подвижная игра: «У кого меньше мячей» III Заключительная: малоподвижная игра: «Пройди – не урони».
- Закрепить технику отбивания мяча на месте, - закрепить навыки владения мячом (подбрасывание, ловля, метание) в соревновательной форме	I Вводная: Ходьба и бег в колонне, «Стоп», «Холодно – горячо». Перестроение из колонны по 1-му в колонну по три. II Основная: Эстафеты с мячом: - Ходьба с подбрасывание мяча до ориентира, - бег до обруча, встать в него, выполнить подбрасывание с хлопком и обратно бегом, - бег до ориентира, передача мяча капитану и обратно бег с мячом. Игровое упражнение: «Кто дальше?» (отбивание мяча, кто дальше его не потеряет) III Заключительная: Ходьба в колонне по одному.
- Учить детей технике	1. Вводная: Ходьба и бег в колонне, с заданиями (с

<p>броска мяча в корзину (стоящую на полу), развивать точность броска в корзину.</p>	<p>захлестывание голени назад, выбрасывание прямых ног и т.д.), змейкой; спиной вперед. 2. Основная. ОРУ (с мячом в движении) ОВД: Техничко-тактическая подготовка 11,12 (О) (приложение №4) Подвижная игра: «Вышибало» 3. Заключительная: малоподвижная игра по желанию детей</p>
<p>- Учить детей технике броска мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди.</p>	<p>1. Вводная: Ходьба и бег в колонне, с заданиями (с захлестывание голени назад, выбрасывание прямых ног и т.д.), змейкой; спиной вперед (выполняется в 2х колоннах друг за другом). 2. Основная: ОРУ «Школа мяча» (дети самостоятельно) ОВД: - Бросок мяча в цель (баскетбольную корзину) (h – 1,5м) 2-мя руками от груди с места. Подвижная игра по желанию детей 3. Заключительная: малоподвижная игра: «Сбей кеглю»</p>
<p>- Закрепить технику броска мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди, - закрепить навыки владения мячом (подбрасывание, ловля, метание) через игровые упражнения.</p>	<p>1. Вводная: Ходьба и бег в колонне, с заданиями (с захлестывание голени назад, выбрасывание прямых ног и т.д.), змейкой; спиной вперед (выполняется в 2х колоннах друг за другом). 2. Основная: ОРУ «Школа мяча» (дети самостоятельно) ОВД: - Бросок мяча в цель (баскетбольную корзину) (h – 1,5м) 2-мя руками от груди с места (усложнение через веревку или сетку) Подвижная игра: «Самый меткий», «Вышибало» 3. Заключительная: малоподвижная игра «Пройди не урони»</p>
<p>- Закрепить умения владеть мячом: ловля мяча, передача мяча, прием мяча, отбивание мяча. Повторение подвижных игр и упражнений с мячом.</p>	<p>1. Вводная: Ходьба и бег в колонне, с заданиями, прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра: «Вышибало» (с заданием) 2. Основная: Подвижная игра: «У кого меньше мячей», «Мяч в воздухе», «Перебрось мяч». 3. Заключительная: малоподвижная игра на внимание «Чего не стало?»</p>
<p>- Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в секции.</p>	<p>I Вводная: Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба обычная, с заданиями (на носках, пятках) Бег со сменой направления, бег спиной вперед, боковой галоп (с мячом). II Основная: - подбрасывание мяча вверх с хлопком и ловля его 2-мя руками; - подбрасывание и ловля мяча при ходьбе, - передача мяча в парах с отскоком о пол и ловля его 2 руками; - отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. III Заключительная: малоподвижная игра на внимание: «Чего не стало?»</p>

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

Для проведения занятий по программе «Баскетбол для дошкольника» используются методические материалы:

- Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол (Приложение 1);
- Атлетическая подготовка (Приложение 2);
- Техничко-тактическая подготовка (Приложение 3);
- Упражнения, подготавливающие к обучению техники игры в баскетбол (Приложение 4);
- Подвижные игры (Приложение 5);
- Упражнения на развитие физических качеств (Приложение 6).

Методы и приемы оценивания

Педагогическая диагностика знаний и умений детей по программе «Баскетбол для дошкольника» проводится 1 раз в год (в мае) (Приложение 7).

Литература

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
5. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по мини баскетболу. 2002.
6. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
7. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,1999.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3-7 лет – программа «Старт», М., 2003.

Приложение №1

Что такое Баскетбол?

Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Сущность игры в баскетбол состоит в том, что две команды по пять человек стремятся, преодолевая сопротивление соперника, овладеть мячом и забросить его в корзину противника.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

1. Обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;
2. Бросание мяча в корзину.

Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную

стойку. Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

4. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

Техника удержания мяча. От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом.

Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий. Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи. Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх - вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя 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 притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей 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.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.
3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.
2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д.

Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.
4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу.

После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И,

наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по 6 человек, подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передавая мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.
4. Дети строятся в колонны по 4-6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1-2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мяч по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Бросание мяча в корзину. Движение при передаче мяча и броска 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. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча. При броске одной

рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной.

Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита -прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4-6 человек в каждой, напротив одной корзины.

Одна колонна занимает место с левой стороны от корзины, другая - с правой.

Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны.

То же повторяют следующие дети.

2. 5-6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину. Сначала тренер показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150-170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Приложение №2

Методические рекомендации по обучению элементам игры в баскетбол.

С детьми дошкольного возраста следует начинать разучивать элементы баскетбола в старшей группе в специально созданных условиях (вне игры) на месте, для чего подбираются легкие упражнения, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими. В начале обучения внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнования. Их необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем - между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений. Закрепление и совершенствования действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале детей нужно научить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Ребята должны освоить положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены, после броска вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча одновременно с передачей его двумя руками от груди. Дошкольники учатся ловить и передавать мяч, передвигаясь сначала шагом, а затем бегом. При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умение передавать его как правой, так и левой рукой. При обучении ведению мяча целесообразны подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой

рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение на месте поочередно, то правой, то левой рукой, которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч.

После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Вначале следует дать дошкольникам возможность свободно поупражняться в бросках и лишь после этого проводить занятие. Для овладения бросками мяча в корзину целесообразно провести подготовительное упражнение бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т.д.). Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту до цели. Для этого, удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Приложение №3

Атлетическая подготовка

1. «Найди свой цвет» (вариант игры «Чье звено соберется быстрее?») – бег под музыку, в паузе выполнить построение.
2. «Вышло солнце из-за речки» - бег врассыпную, построение возле своего обруча, в круг.
3. «Задний ход» - бег «змейкой» втроем, взявшись за руки, спиной вперед.
4. «По кочкам» - прыжки.
5. «Серпантин» - бег между стоящими игроками и вокруг них.
6. «Три мяча» - поочередно из обруча в обруч переносить три мяча.
7. «Тоннель с мячом» - прокатывание мяча между ног.
8. «Тоннель» - прокатывание мяча в тоннель из позиции лежа.
9. «Перекасти быстрее» - проползание между ног игроков с прокатыванием мяча.
10. «Ручей» - бег, взявшись за руки.
11. «Вместо скакалки» - прыжки с обручем.

Приложение №4

Технико-тактическая подготовка

1. «Передал – садись» - броски и ловля мяча.
2. «Штандер»
3. «Светофор» - во время бега по кругу на красный цвет принять стойку баскетболиста.
4. «Лови, бросай, падать не давай» - перебрасывание мяча друг другу разными способами, в темпе.
5. «Собачка» - перебрасывание мяча в парах, третий – ловит.

6. «Дойди – не урони» - веление мяча до черты или по кругу.
7. «Будь ловким» - ведение мяча с преодолением препятствий (веревочка)
8. «Кто быстрее?» - ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.
9. «Защити мяч» - ведение мяча при противодействии противника.
10. «Меткие стрелки» - попадание мячом в обруч.
11. «Попади в корзину» - бросок мяча в корзину разными способами, с разных точек.
12. «Чье звено больше забросит?» - забрасывание мяча в корзину, разделившись на команды.
13. «Вызов по номерам» - вызванный по номеру ребенок ведет мяч и бросает его в корзину.

Приложение №5

Упражнения «Школа мяча»,

подготавливающие к обучению техники игры 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.

11. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
12. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
13. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
14. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
15. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
16. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
17. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
18. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.

19. Ведение мяча вокруг себя.
20. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.
Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину
21. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
22. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5метра снизу, сверху и из-за головы.
23. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
24. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
25. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

Приложение № 6

Беседы с детьми для знакомства с игрой баскетбол

1. Беседа: Как избежать травматизма.

Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.

Чтобы избежать травматизма:

- не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб;
- обувь должна быть без каблучков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;
- в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;
- учитывайте погодные условия: после дождя не стоит играть; пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!

2. Беседа: Откуда пришел баскетбол.

Тренер демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

- Ребята посмотрите на фотографии. Как вы думаете, какая это спортивная игра? Вы знаете, почему эта игра так называется? «Баскет» в переводе с английского языка означает – корзина, «бол» - мяч. Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой 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 балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Такова история возникновения баскетбола. В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях – чемпионатах мира и Олимпийских играх.

3.Беседа: «Какие бывают мячи?»

- Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.)

- Вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю. Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир. Сколько радости принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини - баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче.

Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

4. Беседа: «Кто разыгрывает мяч?»

Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды. Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаются перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты

введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии. Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу. Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается. Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

5. Беседа: «Нападаем – защищаем»

- Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать – даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы – нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты – нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины. Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед. Если мяч у твоих противников, ты – защитник и вся команда – защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два – три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

6. Беседа: «Что можно и чего нельзя в баскетболе?»

- И нападая и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он – твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры. Когда мяч у противника, ты – защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты – защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку

бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам. Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты – нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка. А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

7. Беседа: «Штрафные броски»

- Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешал играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков. Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья поддет тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко. А если забросишь оба раза – два очка. Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину. Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты.

Приложение №7

Правила игры в баскетбол для дошкольников

Игра и баскетбол для дошкольников имеют форму подвижной игры. В ней учтены возрастные возможности детей 5-7 лет, высокий уровень навыков владения мячом.

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

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

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

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

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

Правила проведения игры

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

Выход мяча из игры. Мяч, пересекающий боковую или лицевую линию, считается, вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока,

который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последним коснулся мяча, назначается спорный бросок.

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

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

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

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

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

Подвижные игры

1. Подвижные игры с мячом.

«Играй, играй мяч не теряй».

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

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

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

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

«У кого меньше мячей».

Описание игры. 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 - 150см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

«Перестрелка».

Описание игры. В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15 -20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (пен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, 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 дети, 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, но переходя линию плена. Того, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

2. Игры с передачей, ловлей мяча.

«10 передач».

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

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

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

«Обгони мяч».

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

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

«За мячом».

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

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3метра. У водящего мяч. После сигнала, водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже

передает мяч напротив стоящему игроку и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

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

«Мяч в воздухе».

Описание игры. Играющие, образуя круг 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».

Описание игры. 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 воспитателя 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.

«Кого назвали, тот ловит мяч».

Описание игры. Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель 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.

«Мяч ведущему».

Описание игры. 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.

Борьба за мяч.

Описание игры. 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 воспитатель). Игра продолжается 5 - 8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

3. Игры для обучения ведению мяча.

«Ловец с мячом».

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

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

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

4. Игры с бросками мяча в корзину.

«Пять бросков».

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

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

5. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

«Мяч капитану».

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

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

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

«Поймай мяч».

Описание игры. 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 то 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.

Приложение №9

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с забрасыванием голени назад.
4. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
5. Передача мяча в парах во время бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
6. Бег с поворотами.
7. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача.

Упражнения для развития выносливости

1. Ведение мяча: от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно.
2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.
3. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, прокатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360°.
2. Прыжки на месте с поворотами на 90° с ведением мяча.
3. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
4. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

Приложение №10

Физкультурное развлечение «Мячи бывают разные»

Задачи:

- Закреплять навыки владения мячом (передачи, ловля, метание) через подвижные игры,
- Развивать умение согласовывать свои действия в командных играх,
- Повышать интерес детей к занятиям физической культурой.

Оборудование:

- Аудиозапись (под песню «Мячи бывают разные», песня «Мячик» музыка Анны Олейниковой, слова Елены Кудряшовой, спортивный марш)
- Ростовая кукла Мяч,
- мячи разных размеров,
- корзины,
- кегли,
- волейбольная сетка.

Ход:

Дети выходят в спортивный зал под спортивный марш.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня к нам в гости спешит необычный гость, а кто это вы узнаете, отгадав загадку.

Люди бьют его руками,
Головою и ногами,
Клюшкой по траве катают,
В сетку и кольцо кидают,
Вверх взлетает птицей вольной
И ему совсем не больно.
В лоб ударит, ты не плачь.
Называется он...

Дети: Мяч.

Ведущая: Правильно, это мяч. Мячи бывают разные. Какие бывают мячи? (Ответы детей)

Ведущая: Мячи бывают резиновые, кожаные, воздушные, пластмассовые.

Специальные мячи для различных игр (баскетбол, футбол, хоккей, гольф). Вот и мы сегодня будем играть с различными мячами.

(под песню «Мячи бывают разные», выходит ростовая кукла Мяч)

Мяч: Здравствуйте ребята! Слышал я, что вы очень ловко умеете играть со мной.

Поэтому решил к вам в гости прийти, проверить так ли это на самом деле.

Ведущая: Но перед этим выполним разминку. Мы с ребятами выучили ритмическую гимнастику с мячом, сейчас тебе ее покажем.

Ритмическая гимнастика с мячом, песня «Мячик» музыка Анны Олейниковой, слова Елены Кудряшовой

Мяч: Молодцы ребята, вы умеете обращаться с мячом. Вы наверно игр много знаете? Сейчас я проверю.

Игра «Назови игру с мячом»

Участники игры встают в круг. Ведущий в центре, она бросает мяч по кругу любому игроку. Поймав, мяч они называют игру с мячом (можно подвижную или спортивную).

Мяч: Много игр знаете, пришла пора в них поиграть.

Игра «Попади в корзину»

Дети стоят в двух командах на расстоянии 2-3 шагов от ведущего с корзиной. В руках у них мячи. По очереди они бросают мяч в корзину. В конце игры подсчитывают количество мячей, чья команда больше забросит.

Мяч: В корзину вы очень метко попадали, в следующей игре вам точность тоже понадобится.

Игра «Сбей кегли»

Игроки по одному из каждой команды встают за линию, в 3-4 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. В конце игры подсчитывают количество сбитых кеглей.

Мяч: Следующая игра покажет, в какой команде дети самые быстрые.

«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 - 150см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Ведущая: Мячик, у наших детей есть одна очень любимая игра, называется она «Вышибало», предлагаю поиграть в нее.

Игра «Вышибало»

Мяч: Ребята, очень много игр с мячом, даже целого дня не хватит, чтобы все сыграть. Мне пора возвращать в страну мячей, но я обязательно к вам еще приду, и мы поиграем в другие игры. А, чтобы вы вспоминали меня, я вам дарю разноцветные мячи.

Мяч дарит подарки

Ведущая: Ну, вот и заканчивается наше развлечение. Спасибо Мяч за твои веселые игры. Приходи к нам еще в гости.

(под песню «Мячи бывают разные», заканчивается развлечение)