

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 26 «Солнышко» Старооскольского городского округа

Рассмотрена:  
на заседании Педагогического  
Совета МБДОУ ДС №26 «Солнышко»  
Протокол № 01 от «30» августа 2024 г.

Утверждена:  
приказом по МБДОУ ДС  
№26 «Солнышко»  
№ 475 от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Юный баскетболист»**

**Возраст воспитанников: 3-4 года**

**Срок реализации – 1 год**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Общее количество часов: 36**

**Вид программы: модифицированная**

**Автор-составитель: Е. П. Паршина**

**А.Д. Терехова**

**Старый Оскол  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи Программы.....	3
1.3.	Содержание Программы.....	5
1.4.	Планируемые результаты.....	7
2.	Комплекс организационно-педагогических условий Программы.....	8
2.1.	Календарный учебный график.....	8
2.2.	Условия реализации Программы.....	20
2.3.	Формы аттестации.....	20
2.4.	Оценочные материалы.....	21
2.5.	Методические материалы.....	22
2.6.	Список литературы.....	23

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» (далее Программа) разработана на основе программы образования детей Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников».

Программа спортивно-оздоровительной направленности «Юный баскетболист» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1 Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

4 Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

5 Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О требованиях, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования».

6 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

7 Лицензией на образовательную деятельность.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель образовательной деятельности:** формирование социальной адаптации в процессе знакомства и обучения дошкольников.

**В процессе реализации данной рабочей программы предполагается решение следующих задач программы:**

- Укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Актуальность:** юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх, а также принимают участие в соревнованиях «Юный баскетболист», основной задачей которых является социальная адаптация и приобщение к массовым спортивным мероприятиям.

В играх и действиях с мячом, которые по сути являются своеобразной комплексной гимнастикой, совершенствуются навыки большинства основных движений. В ходе игр дошкольники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренная программа организованной образовательной деятельности осуществляется как на базе отдельно взятой группы, так и в смешанных группах.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение спортивных игр.

Содержание данной программы рассчитано на систему одного занятия в неделю продолжительностью 15 минут (в соответствии с СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка представлена упражнениями общей подготовки. В состав упражнений с мячом входят передача, прием и броски.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

#### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

#### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

#### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

#### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме образовательной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа воспитанников, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности воспитанников и состояния их здоровья.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

#### **Практическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна. Перестроения: в одну шеренгу, в колонну по одному.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи..

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

**Упражнения для развития силы.** Переноска и перекладывание груза.

**Упражнения для развития быстроты.** Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног перевороты вперед, в стороны, назад.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом). Многократные прыжки с ноги на ногу.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 3—4 ЛЕТ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Дети младшей группы детского сада в соответствии с программой осваивают ряд движений на занятиях по физической культуре, но навыки владения мячом, необходимые для обучения баскетболу, у них слабые. Игра в баскетбол требует точной координации движений, развития глазомера, умения довольно точно действовать с мячом, соразмерять силу отталкивания мяча с расстоянием.

В младшей группе детского сада, в основном необходимо проводить упражнения и игры, подготавливающие к усвоению техники передачи и ловли, прежде всего, используя игры и упражнения с мячом, включенные в «Программу воспитания в детском саду».

На начальном этапе обучения необходимо больше внимания уделять разнообразию упражнений. Особое значение имеют такие игры, в которых все дети по отдельности или в парах могут действовать с мячом. Только после того как они научатся свободно действовать с мячом, целесообразно проводить подготовительные упражнения и игры по обучению ловле-передаче мяча.

Действия по перебрасыванию мяча привычные для детей и являются подготовительными к обучению броскам мяча в корзину.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Введение. Основы знаний о физической культуре. «Баскетбол». ТЕОРИЯ	0,5	0,5	1

	История баскетбола.			
2	Разминка перед игрой. Значение разминки. ТЕОРИЯ Значение физкультуры в жизни	0,5	0,5	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте ТЕОРИЯ Гигиена занятий физкультурой и спортом	0,5	0,5	1
4	Бросок мяча с места. ТЕОРИЯ Физические качества	0,5	0,5	1
5	Ловля и передача мяча ТЕОРИЯ Значение режима дня	0,5	0,5	1
6	Отскок мяча ТЕОРИЯ Основные правила соревнований	0,5	0,5	1
7	Бросок мяча ТЕОРИЯ Контроль за физической усталостью	0,5	0,5	1
8	Ведение мяча	0	1	1
9	Передача мяча	0	1	1
10	Броски мяча	0	1	1
11	Игра в мяч	0	1	1
12	Бросок	0	1	1
13	Отскок мяча	0	1	1
14	Перехват мяча	0	1	1
15	Отбивание	0	1	1
16	Передача мяча в парах на месте	0	1	1
17	Персональная защита	0	1	1
18	Игра в мяч	0	1	1
19	Передача мяча	0	1	1
20	Ведение мяча	0	1	1
21	Персональная защита	0	1	1
22	Игра в мяч	0	1	1

23	Броски мяча двумя руками от головы	0	1	1
24	Броски мяча двумя руками снизу	0,5	0,5	1
25	Ловля мячей двумя руками	0	1	1
26	Выбор позиции	0	1	1
27	Взаимодействия двух игроков.	0,5	0,5	1
28	Броски мяча двумя руками от плеча	0	1	1
29	Броски по кольцу сверху	0	1	1
30	Командные действия	0	1	1
31	Подвижная защита	0	1	1
32	Защитные действия команды	0	1	1
33	Игровые действия с мячом	0,5	0,5	1
34	Игровые действия с мячом	0	1	1
35	Игровые действия с мячом	0,5	0,5	1
36	Игровые действия с мячом	0,5	0,5	1
		6	30	36

### УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ-ЛОВЛИ МЯЧА

*Первоначальное обучение действиям:*

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.

*Углубленное разучивание действий:*

1. Бросание мяча вверх перед собой и ловля его.
2. Бросание мяча вниз и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

*Совершенствование:*

1. Удары мячом об пол и ловля его.
2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль.
3. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

## УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ВЕДЕНИЮ МЯЧА

*Первоначальное обучение:*

1. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками из положения стоя.

*Углубленное разучивание:*

1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.

*Совершенствование:*

1. Ведение мяча на месте.

## УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К БРОСКУ МЯЧА В КОРЗИНУ

*Первоначальное обучение:*

1. Перебрасывание мяча через веревку.
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м), снизу, сверху и из-за головы.

Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

*Углубленное разучивание:*

1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120x90 см), установленный на разной высоте.
2. Удары мячом об пол.

*Совершенствование:* игры «Метко в корзину», «Чья команда больше».

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ

### **Комплекс 1**

*Задачи.*

Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Упражнение выполняют все дети одновременно (4—6 раз).
3. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Построить детей в 4-6 колонн, расставить напротив каждой колонны 4-6 набивных мячей или других предметов. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись.

*Вторая часть.*

1. Игра «Подбрось повыше». Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету (3-4 мин).
2. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками (2-3 мин). По окончании упражнения положить мячи в корзину.

*Третья часть.*

Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, в 2-3 м от которой находятся 3-4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3-4 детей одновременно (3 мин).

### **Комплекс 2**

### *Задачи.*

Формировать умение владеть мячом, учиться не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Построение в шеренгу.
2. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8- 10 раз.
3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч, не мешать товарищу.

#### *Вторая часть.*

Свободная игра детей с мячом на площадке (7-8 мин). Вначале тренер напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести па месте, играть с мячом передвигаясь и т. д.

#### *Третья часть.*

Дети становятся и круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.

## **Комплекс 3**

### *Задачи.*

Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его (5-6 раз подряд).
2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.
3. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Тренер напоминает, что надо стараться бросить мяч выше, чтобы успеть хлопнуть руками, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук. Повторить 6-8 раз.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

#### *Третья часть.*

Малоподвижная игра «Будь внимателен» (3-4 мин). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (воспитатель). Ведущим бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

## **Комплекс 4**

### *Задачи.*

Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Свободная игра детей с мячом на площадке (1 мин).
2. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Повторить 8-10 раз.
3. Бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (8-10 раз). Объяснить детям, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Следить, чтобы дети правильно стояли и держали мяч.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Сделай фигуру». Учить детей быстро реагировать на сигнал, передавать мяч товарищам. Повторить 5-6 раз.

#### *Третья часть.*

Игра «Мяч в корзину». Дети свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 150 см, стараясь попасть в нее. Выигрывает ребенок, быстрее всех попавший 3 раза. Обратить внимание на то, чтобы дети не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

### **Комплекс 5**

#### *Задачи.*

Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток, 3-4 обруча.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Воспитатель показывает и объясняет, как правильно ловить мяч. Задание выполняют все дети одновременно (8-10 раз).
2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание на то, что мяч необходимо ловить не прижимая к груди, а бросать партнеру-на уровне груди. Следует напомнить, как правильно стоять, как держать мяч.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Вызов по имени». Детей делят на 3-4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч. Мяч следует бросать прямо вверх и высоко.

#### *Третья часть.*

Свободная игра детей с мячом (2-3 мин). Воспитатель играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

### **Комплекс 6**

#### *Задачи.*

Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети взяли мяч. и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.

2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращается внимание на технику ловли мяча.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 мин). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования. Можно разрешить детям передавать мяч произвольно, как им удобнее.

*Третья часть.*

Игра «Будь внимателен» (3-4 мин). Роль водящего выполняет ребенок. Следить, чтобы дети правильно ловили мяч, встречали его вытянутыми руками.

## **Комплекс 7**

*Задачи.*

Учить детей передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Передача двумя руками от груди стоя парами. Объяснить и показать технику передачи мяча двумя руками от груди. Следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение, при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

2. Игра «У кого меньше мячей». Выполняет задание одновременно вся группа (2-3 раза). Дети располагаются свободно на площадке, каждый с мячом. Игра заканчивается сразу после свистка.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 мин). Дети делятся на 2-3 подгруппы. Передают мячи, стоя на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, двумя руками от груди.

*Третья часть.*

Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Тренер следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет их бросать мячи в корзину, отбивать мяч 2—3 раза правой, левой рукой. Индивидуально учит некоторых детей передавать и ловить мяч.

## **Комплекс 8**

*Задачи.*

Совершенствовать навыки передачи — ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за его полетом, старались точно передать мяч партнеру.

2. Игра «Мяч водящему». Детей делят на несколько групп, по 7-8 человек в команде. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Поймай мяч». Следить, чтобы дети честно играли, правильно передавали мяч. Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги водящему.

*Третья часть.*

Игра «Сделай фигуру». Дети играют произвольно с мячом, каждый в своем темпе. Тренер учит их быстро реагировать на сигнал.

### **Комплекс 9**

*Задачи.*

Упражнять детей в передаче-ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток. две корзины

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сначала в правую, а затем в левую сторону (1-2 мин).

2. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч. Играть 1-1,5 мин.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко, то передать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески. Игра продолжается 8 мин.

*Третья часть.*

Дети становятся в 2 колонны напротив каждой баскетбольной корзины на расстоянии 1.5-2 м. первые с мячом. После сигнала тренера первые в колоннах бросают мячи в корзину, ловят, передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом. Повторить 3-4 раза.

### **Комплекс 10**

*Задачи.*

Совершенствовать навыки передачи ловли мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Свободная игра детей с мячом на площадке. Тренер активно играет вместе с детьми: показывает действия, поправляет ошибки, играет в паре с одним из ребят, поощряя сознательно производить действия с мячом. Игра продолжается 3-4 мин.

### *Вторая часть.*

Подвижная игра «За мячом». Дети должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда бросали мяч. При повторном проведении игры обращается внимание детей на точную передачу мяча товарищу по игре. Потом команды 2-3 раза соревнуются между собой.

### *Третья часть.*

Игра «Мяч водящему». Дети делятся на несколько групп. Водящими выбираются те, кто хорошо владеет мячом. Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч. Повторить 2-3 раза.

## **Комплекс 11**

### *Задачи.*

Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые или применяемые в мини-баскетболе, хорошо накачанные (чтобы легко отскакивали), свисток.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левом рукой (2 мин). Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

2. Ведение мяча на место правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко, 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой (2 мин).

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «За мячом». Следить, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (15 мин).

#### *Третья часть.*

Свободная игра с мячом на площадке (3 мин) Смотреть, чтобы дети не толкались, дружно играли, поощрять их к выполнению разнообразных действий.

## **Комплекс 12**

### *Задачи.*

Закрепить умение ведения мяча на месте, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые и обручи по количеству детей, свисток.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой (1 мин). Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистка меняют руку.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин). Воспитатель следит, чтобы при ведении правой рукой дети клали кисть сверху справа от мяча, левой-сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой (1 мин).

#### *Вторая часть.*

1. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 мин).

2. Подвижная игра «Займи свободный кружок». Обручи, в которых стоят дети, следует разложить на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Напомнить детям, что бросать надо одной рукой от плеча точно товарищу. Поощрять наиболее дальние броски. Игра продолжается 8 мин.

*Третья часть.*

Игра «Будь внимателен». Роль ведущего выполняет воспитатель или ребенок, хорошо владеющий мячом.

### **Комплекс 13**

*Задачи.*

Закреплять ведение мяча на месте, учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих силах.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 5 обручей.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами. Повторить 7-8 раз.

2. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля — правой. *Не обязательно требовать от детей точных движений.* Повторить 6-8 раз.

3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. *Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу.* Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «У кого меньше мячей». *Поощрять детей бросать мяч разными способами.*

*Третья часть.*

Дети становятся за линию в 5 колонн, в 2-3 м от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Формы организованной образовательной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- конкурсы и викторины.

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

1. Викторины,
2. Дни здоровья;
3. Товарищеские игры;
4. Соревнования

**К концу года обучения дети должны знать:**

- правила игры в баскетбол;

**К концу года дети должны уметь:**

- действовать по сигналу инструктора, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
- метать мяч:
  - в баскетбольный щит с места;
  - отбивать мяч;
- вести мяч на месте;
- соблюдать правила в командной игре

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
	Перемещение	Удержание			
Высокий	Свободно двигается по площадке после сигнала быстро останавливается	Мяч держит на уровне груди	Мяч ловит	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера	Ведет мяч прямо перед собой
Средний	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но не правильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны	Зажимает мяч, обхватывает его руками	Локти разведены в стороны, неправильная стойка	Туловище наклонено сильно вперед
Низкий	Движения быстрые, но не координированные	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих движений	Руки чрезмерно разведены в стороны	Туловище очень сильно наклонено вперед

## 1.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На протяжении всего периода обучения дошкольники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к следующему этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
- «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2003г.
- «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э. Й. Адашкявичене.
- «Подвижные игры детей» И. М. Коротков.
- «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2003г.
- Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малыхиной)
- «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой)

