ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 20.09.2018

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 271-о.д. от 20.09.2018

План-программа «Веселый мяч»

Пояснительная записка

«План–программа «Веселый мяч» относится к программам физкультурно-оздоровительной направленности.
Возрастная категория: дети старшего дошкольного возраста.
Срок реализации: 1 год.
План – программа оздоровительной направленности. «Веселый мяч» по обучению детей элементами игры в баскетбол предназначена для работы с воспитанниками старшего дошкольного возраста. Программа является модифицированной.
Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в ДОО:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 272- ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением главного государственного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования»;

План–программа разработана на основе парциальных программ и методических рекомендаций:

- авторской программы Одинцовой А.А. «Весёлый мяч». Программа кружка по обучению детей дошкольного возраста игре в баскетбол. - Кола, 2002г
- Адашкевичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. - М.,Просвещение,1983г.
- Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М., Просвещение, 1992г.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М., Просвещение, 1983г.
- Лазарев М.Л. «Здравствуй!» Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. - М., Академия, 1997г.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В общей системе дошкольного образования, занятиям по физической культуре отводится немаловажная роль: они способствуют формированию полноценных двигательных навыков, нормализуют мышечный тонус, развивают статическую выносливость, синхронное взаимодействие между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитывают быстроту реакции на словесные инструкции. Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики подтверждена исследованиями сотрудников Института физиологии детей и подростков АПН.

Большое место во всестороннем физическом развитии дошкольников занимают элементы спортивных командных игр. Игры с мячом, в частности с элементами

баскетбола, являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Специально подобранные физические упражнения с мячом способствуют совершенствованию у ребенка координации движений, учат ориентироваться в пространстве и чувствовать ритм, развивают руку, повышают двигательную активность. Двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики. Занятия физической культурой положительно влияют на психическое состояние ребенка, заряжают его бодростью и способствуют повышению познавательной активности.

В играх и действиях с мячом у ребенка совершенствуются навыки большинства основных движений, отлично развиваются физические качества: быстрота, ловкость, сила, прыгучесть. Такие упражнения укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки, а также увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе.

Работа с мячом требует от ребенка выполнения точных движений для рук, ног, туловища, головы, концентрации внимания, высокой переключаемости при смене различных видов движений. Упражнения выполняются правой и левой рукой одновременно или поочередно, что стимулирует развитие тактильных ощущений, благотворно влияет на развитие межполушарных связей, а это способствует гармоничному развитию ЦНС и умственному развитию в целом.

Большое разнообразие движений и их вариантов в действиях с мячом вызывает у детей большой интерес к мячу как предмету спорта, что особенно важно для формирования в будущем положительных наклонностей к физической культуре.

Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире.

При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом: ведение мяча, передачи и броски различными способами – что дает интенсивную физическую нагрузку на большое количество мышц. Баскетбол способствует совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, регулированию деятельности нервной системы.

В игре в баскетбол наряду с физическим развитием успешно решаются задачи нравственного и умственного воспитания. У детей развиваются психические процессы: память, мышление, внимание. Любая подвижная игра с мячом требует от ребенка напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации на площадке, самостоятельного принятия решения в зависимости от условий игры и складывающейся обстановки. В нравственном отношении командные игры с мячом дают чувство уверенности в себе, воспитывают волевые и коммуникативные качества, формируя, таким образом, определенные черты характера ребенка.

Кроме того, игры с мячом дают детям возможность максимально отдохнуть от умственных нагрузок, раскрепоститься, снять зажатость, напряжение, получить положительный эмоциональный заряд.

Цель Программы:

Совершенствование содержания двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на основе поэтапного изучения техники игры в баскетбол в соответствии с их возрастными возможностями; формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

1. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Осуществлять коррекцию особенностей моторного развития детей.

3. Освоить основные технические приемы игры в баскетбол и применять усвоенные навыки в игровой ситуации.
4. Формировать умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом, учить свободно, ориентироваться в зале.
5. Воспитывать морально-волевые и коммуникативные качества, чувство уверенности в себе.
6. Воспитывать интерес и желание регулярно заниматься спортом, стремление к здоровому образу жизни.

Принципы построения Программы

1. Принцип систематичности и последовательности. Для полноценного физического развития необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
2. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода, учитывающий возрастно-половые возможности, индивидуальные и психофизические особенности воспитанников.
3. Принцип оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать состояние здоровья, возраст детей, их физическую подготовку, степень утомления и обеспечить рациональную двигательную нагрузку *(Приложение 1*).
4. Принцип гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
5. Принцип наглядности и активности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения.

Содержание программы, практический материал могут конкретизироваться, варьироваться в зависимости от способностей и успешности детей, условий ее использования. Игры и упражнения с мячом и без него могут быть использованы на занятиях по физической культуре и в свободной самостоятельной деятельности.

Организация дополнительной образовательной деятельности

Форма организации – групповые занятия.
Продолжительность занятий:
старшая группа – 25 минут;
подготовительная группа – 30 минут.
План–программа оздоровительной направленности предусматривает 1 год обучения.
Курс занятий рассчитан на семь месяцев (октябрь-апрель).

Учебный план

Наименование услуги	Форма проведения	Количество занятий в неделю/месяц	Количество занятий в год
«Веселый мяч» старшая группа	Групповая	1 занятие/ 4 занятия	28 занятий
«Веселый мяч» подготовительная группа	Групповая	1 занятие/ 4 занятия	28 занятий

Содержание Программы

1. Диагностический подход

1.Диагностические исследования проводятся с целью выявления первоначального и итогового уровня физической подготовленности и развития навыков владения мячом. Данные заносятся в заключительную диагностическую таблицу (*Приложение 2*).

Контрольные тесты включают в себя следующее содержание:

Наименование	Содержание	Критерии
Сила	1. Подъем туловища из и.п. лежа на спине в и.п. сидя. 2.Кистевая динамометрия	Количество подъемов за 30 сек Правая, левая кисть
Выносливость	Приседания	Количество приседаний за 30сек
Быстрота	Бег на 30м со старта	Время в секундах
Прыгучесть	1. Прыжки толчком двумя ногами через кубик высотой 10см из и.п. стоя боком к кубику. 2. Прыжки в длину с места.	Количество прыжков за 10 сек Длина прыжка в см
Координация, ловкость	1. Подбрасывание и ловля мяча, не сходя с места. 2. Отбивание мяча, не сходя с места	Количество раз Количество раз

2. Мониторинг формирования двигательных навыков владения мячом, включающий в себя задания для выявления уровня сформированности навыков владения мячом в виде командной игры. Для определения уровня сформированности навыков владения мячом используются следующие упражнения:
1. техника удержания мяча;
2. перемещение приставным шагом;
3. перемещение приставным шагом с ударом мяча о пол;
4. ловля мяча при перебрасывании;
5. бросок мяча от груди;
6. ведение мяча на месте;
7. бросание мяча о стенку и ловля;
8. бросок мяча в корзину с места;
9. бросок мяча в корзину после ведения;
10. передача мяча в парах стоя на месте;
11. передача мяча в движении;
12. передача мяча в парах в движении на бегу;
13. ведение мяча в прямом направлении шагом;
14. ведение мяча в движении по площадке.

Результаты контрольных срезов заносятся в соответствующую карту мониторинга.

2. Структура занятий

Структура занятий по обучению элементам игры в баскетбол в оздоровительной работе «Веселый мяч». Содержание вводной части дополнено упражнениями для развития подвижности суставов кистей рук, дыхательными упражнениями с проговариванием звуков, слогов, кинезилогическими упражнениями, способствующими улучшению межполушарного взаимодействия головного мозга. На занятиях широко используются пальчиковые игры, игровой самомассаж кистей рук, тела, игры на развитие памяти, внимания, ориентировки в пространстве.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки. Этим принципом обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения.

1. **Вводная часть**

1.1 Основная цель – подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом.

1.2 Длительность вводной части – 5-6 минут.

1.3 Содержание вводной части:
- игра на развитие мелкой моторики рук (пальчиковая гимнастика);
- игровое упражнение для развития подвижности суставов кистей рук;
- кинезиологическое упражнение;
- 1-2 упражнения с мячом игрового характера;
- 1-2 упражнения общеразвивающего характера.

2. Основная часть

2.1 Цель основной части – формирование устойчивых навыков действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях.

2.2 Длительность – 15-18 минут.

2.3 В содержание основной части подбираются игры и упражнения, обеспечивающие высокую двигательную активность детей:
- упражнения с мячом тренирующего характера;
- игровые упражнения с мячом;
- игры с элементами соревнований;
- подвижные игры;
- свободные действия детей с мячом.

3. Заключительная часть

3.1 Цель – приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

3.2 Длительность – 3-5 минут.

3.3 Содержание заключительной части:
- малоподвижная игра;
- игровое упражнение с мячами или без них.

3. Этапы работы по обучению детей игре в баскетбол

(по Э.Й. Адашкявичене)

1 этап - первоначальное обучение. На этом этапе формирование навыков владения мячом направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение определенного результата.

2 этап – углубленное разучивание. На этом этапе отрабатывается точность выполнения движений с мячом, формирование правильных навыков в целом.

3 этап – закрепление и совершенствование движений. На этом этапе у детей создаются устойчивые навыки действий с мячом.

При обучении игре в баскетбол соблюдается следующая последовательность упражнений, подводящих к освоению этой спортивной игры:
- обучение технике перемещения и удержания мяча;
- обучение технике ловли и передачи мяча;
- обучение технике ведения мяча;
- обучение технике бросание мяча в корзину.

3.1 Техника перемещения

Учить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены а 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.

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.

В дальнейшем дети приучаются принимать правильную стойку в игровых упражнениях.

Передвижение по площадке: бег в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок ставит ногу на всю стопу или использует перекат с пятки на носок. Нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Остановка двумя шагами.

При обучении остановкам придерживаться такой последовательности:

- остановка после ходьбы шагом;
- остановка после медленного бега;
- остановка после быстрого бега;
- внезапная остановка по звуковым и зрительным сигналам.

3.2 Техника удержания мяча

Формирование чувства мяча.

Задача первого этапа обучения – выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

- Знакомство с некоторыми свойствами мяча: высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы

- Используются упражнения «Школы мяча». Нет цели отработки техники этих действий.

Правильное удержание мяча.

Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. Руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие 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.

3.3 Техника ловли мяча

Учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Учить ребенка следить за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, следует захватить его и подтянуть 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.

3.4 Техника передачи мяча

Одновременно с ловлей мяча обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Учить 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.

3.5 Техника ведения мяча

Приучать передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами

накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Правила ведения мяча.

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

3.6 Техника бросания мяча в корзину

Бросок мяча двумя руками от груди применяется при бросании мяча в корзину с места. 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 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.
3. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита - прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

4. Техническая подготовка баскетболиста

Упражнения для развития скорости

1. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение.
2. Бег с касанием голенью ягодиц с переходом в ускорение.
3. Прыжки на двух ногах вперед с поворотами вправо-влево.
4. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен)
5. Бег с подбрасыванием мяча вверх.
6. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной.
7. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
8. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках.

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса

1. Круговые вращения согнутыми в локтях руками.
2. Упражнения «Ножницы», «Мельница», «Замок».
3. Рывки руками: одна поднята вверх, другая внизу; рывки согнутыми у груди руками.
4. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча.
5. Бросание мяча одной рукой от плеча в обруч, лежащий на полу.
6. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками
за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет бросок мяча одними кистями между ногами максимально вперед. Упражнение полезно для развития силы кистей.
7. Ведение одного-двух мячей.
8. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
9. Два игрока, лежа на животе, передают один-два мяча на время.
10. То же, но в положении сидя.

Дополнительные упражнения для тренировки передач

1. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч стоя.

2. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Упражнение полезно для развития силы кистей.
3. Передачи во время прыжков на батуте. Второй игрок стоит на полу.
4. Передачи мяча на точность с расстояния 2-3м в круг диаметром 1м, 60см.
Виды передач разные.
5. Передачи мяча на точность и резкость. Игроки в паре передают мяч сквозь кольцо на стойке.
6. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Виды передач разные.
7. Передачи в парах в прыжке. Игроки совершают синхронные или асинхронные прыжки, мяч все время находится вверху.
8. Передачи мяча в двух колоннах. Игра «За мячом».
9. Передачи в тройках.
10. Передачи мяча в парах. Партнеры стоят спиной другу к другу на расстоянии. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.

Примерные упражнения для освоения техники перемещения

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. Педагог 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.

Примерные 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 ловляего.
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
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. Второй ребенок 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.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

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

Упражнения

1.Отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте,

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по несколько человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав 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 дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи попрямой, передают следующему и становятся в конец колонны

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

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

Упражнения

1.Добрасывание мяча до баскетбольного щита.

2. Перебрасывание мяча 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.

3. Дети строятся в две колонны по 4-6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

4. Несколько детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

5. Планируемые результаты освоения детьми Программы

К концу первого года обучения дети могут:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;

● бросать мяч:
- с расстояния 2-2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
- с расстояния 2-2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;
- с расстояния 2- 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, одной рукой от плеча;
- в баскетбольное кольцо с места;
- в баскетбольное кольцо с ведением;

● отбивать мяч:
- на месте правой, левой рукой.
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд.

К концу второго года обучения дети могут:

● вести мяч:
- с продвижением вперёд;
- приставным шагом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления продвижения;

● бросать мяч в кольцо:
- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- одной рукой от плеча после ловли его от партнёра.

● вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);

● соблюдать правила в командной игре.

Возможные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности детей;
- улучшение общей моторики, мелкой моторики рук;
- улучшение координации движений;
- свободное ориентирование на игровой площадке;
- значительное улучшение двигательных навыков владения мячом;
- овладение детьми основными элементами игры в баскетбол;
-устранение двигательной неловкости;
- развитие коммуникативных качеств, чувства уверенности в себе.

2. Структура занятий

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки. Этим принципом обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения.

4. **Вводная часть**

1.1 Основная цель – подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом.

1.2 Длительность вводной части – 5-6 минут.

1.3 Содержание вводной части:

- игра на развитие мелкой моторики рук (пальчиковая гимнастика);
- игровое упражнение для развития подвижности суставов кистей рук;
- кинезиологическое упражнение;
- 1-2 упражнения с мячом игрового характера;
- 1-2 упражнения общеразвивающего характера.

5. Основная часть

5.1 Цель основной части – формирование устойчивых навыков действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях.

5.2 Длительность – 15-18 минут.

5.3 В содержание основной части подбираются игры и упражнения, обеспечивающие высокую двигательную активность детей:

- упражнения с мячом тренирующего характера;
- игровые упражнения с мячом;
- игры с элементами соревнований;
- подвижные игры;
- свободные действия детей с мячом.

6. Заключительная часть

6.1 Цель – приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

6.2 Длительность – 3-5 минут.

6.3 Содержание заключительной части:

- малоподвижная игра;
- игровое упражнение с мячами или без них.

3. Этапы работы по обучению детей игре в баскетбол

(по Э.Й. Адашкявичене)

1 этап - первоначальное обучение. На этом этапе формирование навыков владения мячом направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение определенного результата.

2 этап – углубленное разучивание. На этом этапе отрабатывается точность выполнения движений с мячом, формирование правильных навыков в целом.

3 этап – закрепление и совершенствование движений. На этом этапе у детей создаются устойчивые навыки действий с мячом.

При обучении игре в баскетбол соблюдается следующая последовательность упражнений, подводящих к освоению этой спортивной игры:

- обучение технике перемещения и удержания мяча;
- обучение технике ловли и передачи мяча;
- обучение технике ведения мяча;
- обучение технике бросание мяча в корзину.

3.1 Техника перемещения

Учить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Основная стойка 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.

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.

В дальнейшем дети приучаются принимать правильную стойку в игровых упражнениях.

Передвижение по площадке: бег в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок ставит ногу на всю стопу или использует перекат с

пятки на носок. Нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно. В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

Остановка двумя шагами.

При обучении остановкам придерживаться такой последовательности:

- остановка после ходьбы шагом;
- остановка после медленного бега;
- остановка после быстрого бега;
- внезапная остановка по звуковым и зрительным сигналам.

3.2 Техника удержания мяча

Формирование чувства мяча.

Задача первого этапа обучения – выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними.

- Знакомство с некоторыми свойствами мяча: высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы

- Используются упражнения «Школы мяча». Нет цели отработки техники этих действий.

Правильное удержание мяча.

Исходное положение – держать мяч на уровне груди двумя руками. Руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены, большие 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.

3.3 Техника ловли мяча

Учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Учить ребенка следить за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, следует захватить его и подтянуть 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.

3.4 Техника передачи мяча

Одновременно с ловлей мяча обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Учить 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.

3.5 Техника ведения мяча

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

Правила ведения мяча.

5. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
6. Вести мяч вперед-сбоку, а не прямо перед собой.
7. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

3.6 Техника бросания мяча в корзину

Бросок мяча двумя руками от груди применяется при бросании мяча в корзину с места. 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 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.
3.При нахождении не по прямой перед корзиной бросать с отскоком от щита, прицеливаясь в ту точку, в которую нужно попасть мячом.

4. Техническая подготовка баскетболиста

Упражнения для развития скорости

1. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение.
2. Бег с касанием голенью ягодиц с переходом в ускорение.
3. Прыжки на двух ногах вперед с поворотами вправо-влево.
4. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен)
5. Бег с подбрасыванием мяча вверх.
6. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной.
7. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
8. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках.

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса

1. Круговые вращения согнутыми в локтях руками.
2. Упражнения «Ножницы», «Мельница», «Замок».
3. Рывки руками: одна поднята вверх, другая внизу; рывки согнутыми у груди руками.
4. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча.
5. Бросание мяча одной рукой от плеча в обруч, лежащий на полу.
6. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет бросок мяча одними кистями между ногами максимально вперед. Упражнение полезно для развития силы кистей.
7. Ведение одного-двух мячей.
8. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
9. Два игрока, лежа на животе, передают один-два мяча на время.
10. То же, но в положении сидя.

Дополнительные упражнения для тренировки передач

1. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч стоя.
2. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Упражнение полезно для развития силы кистей.
3. Передачи во время прыжков на батуте. Второй игрок стоит на полу.

4. Передачи мяча на точность с расстояния 2-3м в круг диаметром 1м, 60см.
Виды передач разные.
5. Передачи мяча на точность и резкость. Игроки в паре передают мяч сквозь кольцо на стойке.
6. Передачи в парах сидя, лежа, стоя на коленях. Виды передач разные.
7. Передачи в парах в прыжке. Игроки совершают синхронные или асинхронные прыжки, мяч все время находится вверху.
8. Передачи мяча в двух колоннах. Игра «За мячом».
9. Передачи в тройках.
10. Передачи мяча в парах. Партнеры стоят спиной другу к другу на расстоянии. Передавая и ловя мяч, они поворачивают только корпус, ступни остаются неподвижными.

Примерные упражнения для освоения техники перемещения

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. Педагог 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.

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи - ловли мяч

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

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. Второй ребенок 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.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

1.Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2.Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3.Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

4.Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5.Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6.Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7.Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8.Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9.Ведение мяча вокруг себя.
10.Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения

Упражнения

1.Отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
3. Группа располагается по несколько человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав 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 дети ведут мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

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

Упражнения

1.Добрасывание мяча до баскетбольного щита.
2. Перебрасывание мяча 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.
3. Дети строятся в две колонны по 4-6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая - с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.
4. Несколько детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

5. Планируемые результаты освоения детьми программы

К концу года обучения дети 5-6 лет должны уметь:

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал; играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;

- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;

● бросать мяч:
- с расстояния 2-2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
- с расстояния 2-2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;
- с расстояния 2-2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, одной рукой от плеча;
- в баскетбольное кольцо с места;
- в баскетбольное кольцо с ведением;

● отбивать мяч:
- на месте правой, левой рукой.
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
- правой, левой рукой с продвижением вперёд.

К концу года обучения дети 6-7 лет должны уметь:

● вести мяч:
- с продвижением вперёд;
- приставным шагом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления продвижения;

● бросать мяч в кольцо:
- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- одной рукой от плеча после ловли его от партнёра.

● вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег);

● соблюдать правила в командной игре.