

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята:  
на заседании  
педагогического совета  
от 25 августа 2021 года  
Протокол № 2

Утверждена  
приказом № 174  
от 25 августа 2021 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Юный баскетболист»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Программу разработал:  
Коробова В.В., тренер-преподаватель отделения баскетбола

г. Волхов  
2021 год

Содержание:

|  |          |
|--|----------|
| 1. Пояснительная записка.....  | 3-8 стр. |
| 2. Особенности проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Юный баскетболист» физкультурно-спортивной направленности ..... | 6 стр.   |
| 2.1. Нормативная часть программы.....  | 6-8 стр. |
| 2.2. Условия работы программы. ....  | 8 стр.   |
| 2.3. Формы организованной образовательной деятельности.....  | 8 стр.   |
| 2.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной организованной образовательной деятельности.....  | 8 стр.   |
| 3. Методическое обеспечение рабочей программы. ....  | 8 стр.   |
| 3.1. Темы .....  | 9 стр.   |
| 3.2. Ожидаемые результаты. ....  | 11 стр.  |
| 4. Практическая подготовка. Физическая подготовка во всех возрастных группах (для всех возрастных групп).....                                  | 12 стр.  |
| 4.1. Общеподготовительные упражнения .....   | 12 стр.  |
| 4.2. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный Спортивные игры на время: баскетбол. Упражнения.....             | 13 стр.  |
| 5. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА).....   | 14 стр.  |
| 5.1. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ.....   | 16 стр.  |
| 6. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6—7 лет (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА).....  | 24 стр.  |
| 6.1. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ.....   | 25 стр.  |
| 7. Материально-техническая база.....   | 36 стр.  |
| 8. Список литературы.....  | 36 стр.  |

### **Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Юный баскетболист» физкультурно-спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

### **Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№196 от 09.11.2018 г.);

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Баскетбола 2014 ФИБА, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов»

### **Актуальность**

Работа отделения предусматривает содействие развитию физических качеств юным спортсменам, общей физической подготовки; изучение азам правил баскетбола; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Юный баскетболист», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цель и задачи**

#### **Цель программы дополнительного образования**

- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Программа разработана на основе разделов образовательной области «Физическая культура». Физкультурно - спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации дошкольников. Спорт, в частности в образовательной деятельности в дошкольном отделении и во внеурочных формах занятий, включает воспитанников во множество социальных отношений с другими группами и возрастами, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в последующей школьной среде.

Данная рабочая программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования воспитанников с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Дошкольное образование является первым блоком в образовательном комплексе, который ведёт работу по преемственности дошкольного и начального образования на своей базе и организует совместно с ДЮСШ г. Волхов (в рамках сетевого взаимодействия) образовательную деятельность по пропаганде баскетбола. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников и предшкольной подготовки, таких как: образовательная деятельность по физической культуре, мероприятия в гибком режиме дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**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;
- помощь в осуществлении мотивированной деятельности, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них заданий тренера-преподавателя и проектов спортивно - оздоровительной направленности;
- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- 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;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Актуальность:** в спортивно-оздоровительных группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую игру, 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. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в играх, эстафетах, а также принимают участие в соревнованиях «Юный баскетболист», «Баскетбольные звезды ГТО» основной задачей которых является социальная адаптация и приобщение к массовым спортивным мероприятиям.

В играх и действиях с мячом 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 «Юный баскетболист» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов (КВН) и состязаний в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь: мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двух и трех разовых занятий в неделю продолжительностью 25-30 минут по 2 академических часа (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

## **2. Особенности проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Юный баскетболист» физкультурно-спортивной направленности.**

### **2.1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Срок обучения по программе – 1 год.

Программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

#### **Режим тренировочной работы**

| <b>Этап подготовки</b> | <b>Минимальный возраст для зачисления (лет)</b> | <b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b> | <b>Максимальное кол-во учебных часов в неделю</b> | <b>Требования по физической, технической подготовке</b> |
|------------------------|---|--|---|---|
|                        |   |  |   |   |

|                           |   |    |   |                         |
|---------------------------|---|----|---|-------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 7 | 15 | 6 | Прирост показателей ОФП |
|---------------------------|---|----|---|-------------------------|

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Учебный план на 46 недель тренировочных занятий**  
**(6 часов в неделю)**

| Виды подготовки                   | Спортивно-оздоровительный этап (час) |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Теоретическая подготовка          | 10                                   |
| Общая физическая подготовка       | 70                                   |
| Специальная физическая подготовка | 70                                   |
| Техническая подготовка            | 20                                   |
| Тактическая подготовка            | 71                                   |
| Игровая подготовка                | 26                                   |
| Соревновательная подготовка       | 6                                    |
| Контрольные испытания             | 2                                    |
| Медицинское обследование          | 1                                    |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>276</b>                           |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Учебный план на 46 недель тренировочных занятий**  
**(4 часа в неделю)**

| Виды подготовки                   | Спортивно-оздоровительный этап (час) |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Теоретическая подготовка          | 8                                    |
| Общая физическая подготовка       | 44                                   |
| Специальная физическая подготовка | 35                                   |
| Техническая подготовка            | 20                                   |
| Тактическая подготовка            | 40                                   |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Игровая практика          | 24         |
| Соревновательная практика | 10         |
| Контрольные испытания     | 2          |
| Медицинское обследование  | 1          |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>184</b> |

## **2.2. Условия работы программы.**

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные (№3, №5), сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи (арабские), обручи);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

## **2.3. 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.

## **2.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной организованной образовательной деятельности.**

1. Викторины по типу: «День здоровья».
2. Товарищеские игры.
3. Эстафеты с элементами баскетбола
4. Игра по станциям «Баскетбольные звезды ГТО».

## **3. Методическое обеспечение рабочей программы.**

На протяжении всего периода обучения дошкольники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность 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.

### **3.1. Темы**

#### **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. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **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. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

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

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. 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. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

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

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание

быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

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

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **3.2. Ожидаемые результаты.**

В области воспитания:

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

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

- вовлечение начинающих баскетболистов ДЮСШ г. Волхов на этап начальной подготовки, способной защищать в дальнейшем честь школы на соревнованиях по баскетболу на муниципальном, районном, областном уровнях.

- знание правил игры и судейства, овладениями умениями и навыками, применение их в игре, на соревнованиях, во время самостоятельных занятий физической культурой, во время активного отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к виду спорта «Баскетбол», занятиям

физической культурой, увеличению числа обучающихся, 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 учащихся и состояния их здоровья.

#### **4. Практическая подготовка.**

##### **Физическая подготовка во всех возрастных группах (для всех возрастных групп)**

##### **4.1. Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. 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, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**4.2. Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный Спортивные игры на время: баскетбол.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

## **5. МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

Дети старшей группы детского сада в соответствии с программой осваивают ряд метательных 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 старшей группе детского сада в основном необходимо проводить упражнения и игры, подготавливающие к усвоению техники передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, 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. После этого целесообразно давать упражнения, связанные с обучением ведению мяча, сочетая их с упражнениями и играми с бросками мяча в корзину.

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

*Первоначальное обучение действиям:*

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».

*Углубленное разучивание действий:*

1. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

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

*Совершенствование:*

1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
4. 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 одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.
3. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

### *Углубленное разучивание:*

1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
2. Ведение мяча на место правой (левой) рукой.
3. Ведение мяча на место правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

### *Совершенствование:*

1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

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

### *Первоначальное обучение:*

1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
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 и броски его в баскетбольный щит.

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

## 5.1. 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». Учит 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, левой 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 (1S 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.

## **6.МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 6—7 лет (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)**

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением их в занятия:

1. В упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;

2. В играх: усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

При закреплении навыков действий с мячом на последующих занятиях целесообразно менять условия выполнения их. Смена упражнений и игр обеспечивает разнообразие, а вместе с тем и эмоциональность их проведения, а повторение позволяет увеличивать двигательную активность детей в течение занятий, так как не требует подробного объяснения, показа движений, правил игры.

### **Задачи обучения:**

- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч в корзину, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним, ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### **УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА**

#### *Первоначальное обучение:*

1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
  2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах.
  3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
- Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли «то».  
Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

#### *Углубленное разучивание:*

1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
2. Передача мяча в тропках, пятерках.



3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

*Совершенствование:*

Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».

### УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

*Первоначальное обучение:*

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча вокруг себя.
3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.

Игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

*Углубленное разучивание:*

1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.
2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.
3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча

*Совершенствование:*

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

### УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ

*Первоначальное обучение:*

1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.
2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

*Углубленное разучивание:*

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

*Совершенствование:*

Игры: «Бросание мяча в нарах». «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли-броска мяча, ведения-броска мяча, ловли-ведения мяча, ведения-передачи мяча.

Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам.

## 6.1. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ

### Комплекс 1

*Задачи.*

Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

Пособия. Мячи по количеству детей, свисток, 4 кегли.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (4 мин). Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Они должны принять правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. *Ошибки следует поправлять индивидуально.*

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Поймай мяч» (8-10 мин). Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).

*Третья часть.*

Игра «Сбей кеглю» (3 мин). Сбить кеглю можно любым способом. Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча.

## **Комплекс 2**

*Задачи.*

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражняться в умении быстро реагировать на сигналы.

*Пособия.* Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Тренер показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает. Повторить 3—4 раза ведение мяча правой и 3—4 раза левой рукой.

2. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке (3 мин). Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-сбоку, толкая вниз, не слишком наклоняясь вперед.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8 мин). Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди - на близкое расстояние, одной рукой от плеча — бросая дальше.

*Третья часть.*

Дети становятся полукругом, воспитатель бросает им мяч (не по очереди). Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи, фрукты и т. д. или предметы, которые есть нельзя (3 мин).

## **Комплекс 3**

*Задачи.*

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, зеленый и красный флажки, свисток.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его отскока (1 мин).

2. Ведение мяча правой, левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5-2 мин). *Тренер следит, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.*

##### *Вторая часть.*

1. Подвижная игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2—3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. Игра проводится 5-6 мин.

2. Игра «Поймай мяч» (6 мин). *Следить, чтобы дети принимали правильную стойку, применяли разные способы действия с мячом.*

##### *Третья часть.*

Повторяется малоподвижная игра «Будь внимателен» (3 мин).

#### **Комплекс 4**

##### *Задачи.*

Закреплять у детей умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле — передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (5 мин).

Во время игры дети выполняют разнообразные движения с мячом. После свистка тренера все должны принять правильную стойку баскетболиста. Однако не следует долго задерживать детей в таком положении. Тренер поправляет ошибки.

##### *Вторая часть.*

1. Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. После 15-20с тренер дает свисток, дети меняют руку (2 мин).

2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Дети ведут мячи на 2-3 шага правой рукой, на 2-3 шага левой и т. д. Смотреть, чтобы они не слишком наклонялись вперед. Если у ребенка не получается ведение мяча на полусогнутых ногах, предложить вести мяч с высоким отскоком.

3. Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин). Напомнить детям, когда вести мяч правой, когда левой рукой. Учить видеть площадку. Роль регулировщика дети выполняют попеременно.

### *Третья часть.*

Игра «Мяч водящему». Соревнование следует проводить на точность действий с мячом. Повторить 3 раза.

## **Комплекс 5**

### *Задачи.*

Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин).
2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой (1 мин). Идти свободным шагом, мяч вести спереди-сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем задание можно выполнять бегом.
3. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке (1 мин).

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8-10 мин). Напомнить детям, какими способами можно передавать мяч. *Можно показать отвлекающие действия с мячом, поощрять детей в их применении.*

#### *Третья часть.*

Броски мяча в корзину с места. Организуются три команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5-2 м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. Показать детям технику броска мяча двумя руками от груди. *Требовать: не опускать голову при броске, смотреть на передний край кольца.*

## **Комплекс 6**

### *Задачи.*

Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1 мин).
2. Ведение мяча с изменением направления передвижения. Дети строятся в колонну по 4-6 человек, каждый с мячом. Напротив

каждой колонны выставляются кегли (4-5) на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Дети друг за другом ведут мячи, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Обратно ведут мячи по прямой. Повторить 4-5 раз.

3. Эстафета ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание». Повторить 3-4 раза.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Мотоциклисты» (8 мин). Роль ведущего выполняет ребенок. На свободном месте площадки выставляются кегли, мотоциклисты должны проехать, не задевая их. После 2-3 мин игры дети меняют руки.

#### *Третья часть.*

Дети строятся в круг. В середине круга мяч. Один ребенок, которого назначает тренер, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен не глядя пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.

### **Комплекс 7**

#### *Задачи.*

Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве на площадке.

*Пособия.* Мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета, 20 кеглей.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

1. Ведение мяча с изменением направления передвижения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой.

2. Игра «Скажи, какой цвет». Все дети имеют мячи и свободно ведут их по площадке. Водящий тоже передвигается с 2—3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-то цвета, должен, не лоя мяча, а ведя его на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий. Водящий часто меняется.

##### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (9—10 мин). Игра проводится с двумя мячами.

##### *Третья часть.*

Катание мяча в цель. Дети делятся на четыре команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляются 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

### **Комплекс 8**

#### *Задачи.*

Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

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

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задание одновременно 5-8 детей, по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию воспитателя.

2. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, веревку), от которого дети начинают передавать мячи и заканчивают. Обратно бегут свободно. Выполнять упражнение 4-5 раз.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Ведение мяча парами» (9-10 мин). Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

*Третья часть.*

Передача и ловля мяча. Дети строятся полукругом. Тренер, называя имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок ловит мяч и бросает тренеру.

## **Комплекс 9**

*Задачи.*

Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч Упражнение выполнять одной и другой ногой. Мяч следует легко бросить об пол, чтобы он отскочил невысоко. Повторить 8-10 раз.

2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю (6-8 раз).

*Вторая часть.*

1. Ведение и передача мяча друг другу. Дети становятся парами на расстоянии 2-3м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое и т. д. Задание все дети выполняют одновременно.

2. Подвижная игра «Мяч ловцу» (9-10 мин). Следует показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и тренер.

*Третья часть.*

Свободная игра с мячом на площадке (2-3мин). Тренер индивидуально работает с теми детьми, которые не усвоили учебный материал.

## **Комплекс 10**

### *Задачи.*

Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.

*Пособия.* 5—6 мячей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Игра «За мячом» (4-5 мин). Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч точно партнеру.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Мяч ловцу» (9 —10 мин). Воспитатель напоминает действия защитника и игроков на поле, показывает в игре действия игроков, подбадривает детей. Роли игроков постоянно меняются.

*Третья часть.*

Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу тренера первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

## **Комплекс 11**

### *Задачи.*

Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить играть дружно. Быстро реагировать на зрительные сигналы.

*Пособия.* Мячи, свисток, трое ворот.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Игра «Успей поймать» (4-5 мин). Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Могут вести мяч на месте или продвигаясь по маленькому кругу, пока появится благоприятная игровая ситуация для передачи мяча. Тренер следит, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры, регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение передавать-ловить мяч.

*Вторая часть.*

Игра «Ловишки с мячом» (9-10 мин). Тренер напоминает, что перед началом игры ловец должен поднять мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Дети должны видеть сигнал тренера, быстро остановиться, если он поднимает руку, согнутую в локте, вверх. После 1-2 мин игры дети переводят мяч на другую руку.

*Третья часть.*

Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 2-3 команды. Против

каждой команды на расстоянии 2-3 м выставляются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, точно выполнившая задание.

## **Комплекс 12**

### *Задачи.*

Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

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

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза.

2. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а ловишка в круге старается поймать мяч. Если ему это удастся, бросивший мяч ребенок становится ловишкой. а тот идет в круг. Игра проводится 3-4 мин.

### *Вторая часть.*

Ведение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину. Дети стоят по 5-6 игроков в колонне напротив корзин, на расстоянии 10-15 м от них. Первые в колоннах ведут мячи ближе к корзинам, останавливаются и бросают в них мячи двумя руками от груди, ловят мячи, ведут обратно и передают следующим игрокам. *Надо следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение для броска, сопровождали мяч руками, не опускали голову.*

### *Третья часть.*

Игра «Сбей кеглю» (3 мин). Играющие небольшими подгруппами становятся в шеренгу за линию, в 3-5 м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем все играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются и передают мячи следующим детям.

## **Комплекс 13**

### *Задачи.*

Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

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

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой или левой). При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко. Повторить 4-6 раз. Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз.



2. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его: потом меняются ролями.

*Вторая часть.*

1. Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Тренер указывает направление передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Воспитатель называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание.

2. Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом, нападающий, а другой без мяча, защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому. Тренер должен объяснить стойку и передвижение защитника и показать в паре с ребенком.

*Третья часть.*

Дети стоят в кругу, один в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «Лови, бросай, упасть не давай!», сопровождай каждое слово броском мяча. Потом водящий меняется.

## **Комплекс 14**

### *Задачи.*

Учить детей уметь координировать действия с мячом между собой, размещаться на всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до кегли приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и в левую сторону (4 мин).

2. Задание то же, что и в первом упражнении, но добавляется ведение мяча. Сперва ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, затем перебрасывает его стоящему напротив партнеру. Тот повторяет то же самое. Можно указать ориентир, от которого дети начинают упражнение и заканчивают. Выполнять упражнение 3-4 раза.

#### *Вторая часть.*

Игра «Мяч капитану» (10 мин). В игре мяч можно вести, передавать товарищу по игре. Но разрешается делать более 3 шагов с мячом в руках. Учить детей размещаться на всей площадке, не толкаться, выйти на свободное место для получения мяча.

#### *Третья часть.*

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу» (3 мин). Игроки

образуют широкий круг. Двое детей, стоящих напротив друг друга в кругу, имеют мячи разного цвета. После сигнала тренера они передают мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал второй. Игра повторяется 2—3 раза.

### **Комплекс 15**

#### *Задачи.*

Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных игровых ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин).

Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке (1 мин).

Протки мяча в корзину с места двумя руками от груди (2 мин). Бросать мяч следует каждый раз с другого места.

#### *Вторая часть.*

Учебная игра в баскетбол (15 мин). Дети распределяются в команды по 5 человек. Команды играют по очереди (3 мин). Тренер объясняет основные правила игры всем детям. Игра продолжается примерно 12 мин.

#### *Третья часть.*

Повторяется малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу» (3 мин).

### **Комплекс 16**

#### *Задачи.*

Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол.

*Пособия.* Мячи большие диаметром 18-20 см и маленькие диаметром 8 см.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на 3-4 команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. Против каждой команды выставляются кегли. Дети обходят мячом кегли - одну правой, а другую левой рукой и т. д. Ребенок всегда должен вести мяч дальней от препятствия рукой. Когда игрок возвращается, он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое.

#### *Вторая часть.*

Игра в баскетбол (12 мин). Дети делятся на несколько команд по 5

игроков. Две команды играют 3 мин, остальные наблюдают игру. Потом играют другие команды. В игре может участвовать и тренер. Он советует игрокам обеих команд, как поступить в той или иной ситуации. Броски мяча в корзину выполняют только дети.

*Третья часть.*

Игра «Попади в мяч» (4 мин). Игроки образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию тренера ребенок выполняет бросок, стараясь сбить волейбольный мяч. Игрок, попавший в мяч, имеет право на повторный бросок.

### **Комплекс 17**

*Задачи.*

Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре

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

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Дети делятся по парам, один ребенок в паре имеет мяч. По сигналу ведут мячи вперед, все время глядя на воспитателя. После зрительного сигнала останавливаются и передают мячи партнерам, которые продолжают задание. Воспитатель подает разные зрительные сигналы, например: вести мяч другой рукой, остановиться, быстрее передвигаться и т. д. (3 мин).

*Вторая часть.*

Игра в баскетбол (15 мин). Дети делятся на несколько команд по 5 игроков, один из них капитан. Тренер знакомит детей с ролью капитана, напоминает, что нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении. *Необходимо приучать детей вести коллективную игру, подчинять желание самому бросить мяч в корзину интересам команды.*

*Третья часть.*

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу» (3 мин).

### **Комплекс 18**

*Задачи.*

Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.

*Пособия.* Мячи, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Перебрасывание мяча друг другу на расстояния до 3-4 м (1 мин).
2. Игра «Поймай мяч» (3 мин).

*Вторая часть.*

Игра в баскетбол (12 мин). Дети делятся на несколько команд по 5 игроков. Необходимо стремиться, чтобы игра понравилась, строго следить за самочувствием детей, не давать играть дольше 5 мин без отдыха. Можно заменять детей во время игры. Учить правилам игры и требовать придерживаться их. Следует поручать им выполнение роли судьи, самостоятельно организовывать команды и проводить игру.

### *Третья часть.*

Малоподвижная игра «Мяч передай соседу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.

## **7. Материально-техническая база**

- кольца для баскетбола
- конструкции баскетбольные
- мячи баскетбольные №3, №5
- сетки баскетбольные
- стойки
- маты
- скакалки
- гимнастические скамейки
- арабские мячи

## **8. 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)

- «Особенности отбора в баскетболе» (под редакцией В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов, 2006 г.

- «Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста (под редакцией Л.И. Мосягиной), 2013 год.

- «Баскетбол для дошкольников» Э. Й. Адашкявичене, 1983 год

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

37 (тридцать семь) листов

Врио директора ДЮСШ г. Волхов

А.В. Осмоловский

