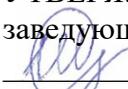


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 178**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
30.08. 2024г.
Протокол № 01
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий
 М.В. Шарма
30.08.2024г.
Приказ №75 от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

возраст обучающихся 3-8 лет
(срок реализации – 4 года)

Разработчики:
Закожурникова Анастасия
Александровна
педагог дополнительного
образования

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы	5
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	5
2.1. Принципы работы	5
2.2. Формы работы с детьми.....	6
2.3. Содержание программы.....	6
2.3.1. Содержание программы 1 год обучения (3-4 года).....	6
2.3.2. Содержание программы 2 год обучения (4-5лет)	7
2.3.3. Содержание программы 3 год обучения (5-6 лет)	7
2.3.4. Содержание программы 4 года обучения (6-8 лет).....	8
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	9
3.1. Режим занятий:	9
3.2. Учебный план	9
3.2.1. Учебный план 1 года обучения (3-4 года)	9
3.2.2. Учебный план 2 года обучения (4-5лет)	9
3.2.3. Учебный план 3 год обучения (5-6 лет)	10
3.2.4. Учебный план 4 года обучения (6-8 лет)	10
3.4. Материально-техническое обеспечение	11
3.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
3.5.1. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.....	11
3.5.2. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.	12
<i>Приложение 1</i> Этапв спортивной подготовки	14

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

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

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Спортивная игра с элементами баскетбола – игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Каждый ребенок может проявить и раскрыть свои интересы, увлечения, свое «Я». Ребенок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОУ, что делает ее актуальной в региональных климатических условиях.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Программа «Баскетбол для малышей» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

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

▪ Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N30468);

▪ СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания"

Рекомендации по безопасности занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении и организации медицинского контроля за детьми (выдержки из методических рекомендаций «Техника безопасности на уроках физкультуры», М., СпортАкадемпресс. 2001).

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа «Баскетбол для малышей» базируется на ведущих теоретических идеях программы дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы по баскетболу им. А.Е. Канделя.

Цель программы подготовка детей дошкольного возраста для зачисления в группы начальной подготовки в ДЮСШ им. А.Е. Канделя.

Задачи программы:

1. Ознакомление дошкольников с разнообразными видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
2. Развитие двигательных умений и навыков владения мячом, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки.

Адресаты программы: дети в возрасте от 3 до 8 лет.

Срок реализации программы: 4 года.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1 год обучения (3-4 года)

1. Дети знают о форме, объёме, свойствах резинового мяча.
2. Могут свободно, непринуждённо брать, держать, переносить мячи различного размера.
3. Умеют прокатывать, бросать резиновые мячи двумя руками и одной рукой.
4. Могут свободно перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.
5. С интересом и желанием выполняют игровые упражнения с мячом, участвуют в подвижных играх.

2 год обучения (4-5 лет)

1. Имеют представление об игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
2. Различают мячи по игровым видам деятельности.
3. Умеют правильно ловить, бросать, катать мяч придавая ему нужное направление.
4. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.

3 года обучения (5-6 лет)

1. Знают историю развития мяча, историю спортивных игр.
2. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
3. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
4. Знают простейшие правила спортивных игр.
5. Хорошо развиты физические качества. Такие как, ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
6. Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества

4 год обучения (6-8 лет)

1. Знают историю игровых видов спорта.
2. Свободно владеют мячами любого размера.
3. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
4. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
5. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
6. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
7. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Принципы работы

В программе дополнительного образования отражены *основные принципы* спортивной подготовки юных баскетболистов:

1. Оздоровительный: тренировка всех систем и функций развивающегося организма. Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие согласованности и координации движений. Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.

2. Образовательный: формирование и совершенствование двигательных умений и навыков владения мячом. Ознакомление дошкольников с разнообразными видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоение. Специальной спортивной терминологии. Развитие пространственных ориентировок, внимания, памяти, мышления.

3. Воспитательный: воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, умения самостоятельно организовать знакомые спортивные и подвижные игры. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, выдержки, дружелюбия, взаимовыручки.

2.2. Формы работы с детьми

Формы работы:

- спортивные занятия;
- оздоровительные процедуры;
- спортивные состязания;
- игры (спортивные и познавательные);
- конкурсы;
- беседы;
- спортивные праздники;
- совместные мероприятия с родителями;
- оформление фотостенда.

2.3. Содержание программы

2.3.1. Содержание программы 1 год обучения (3-4 года)

Раздел I. Диагностика: умение бросать мяч двумя руками из-за головы вперёд (стоя, сидя); бросать и ловить мяч от взрослого; прокатывать мяч в ворота.

Раздел II. Знакомство с мячом: познакомить с формой, объёмом, свойствами резинового мяча; видами мячей и их использованием (волейбол, баскетбол, футбол, теннис).

Раздел III. Действия с мячом: учить детей брать, держать, переносить, класть мяч двумя руками, одной рукой; вырабатывать умение прокатывать мяч, перекатывать, скатывать двумя руками, одной рукой.

Раздел IV. Броски мяча: учить бросать мяч двумя руками вперёд из разных исходных положений; вырабатывать умение бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; учить отбивать мяч об пол двумя руками на месте, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу, двумя руками

снизу.

Раздел V. Метание: учить метать предметы вдаль правой и левой рукой; метать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, одной рукой; метание предметов в вертикальную цель, правой и левой рукой.

Раздел VI. Знакомство со скакалкой: учить детей перебрасывать скакалку вперёд, над головой и перешагивание через неё; перешагивание и перепрыгивание на двух ногах через скакалку.

2.3.2. Содержание программы 2 год обучения (4-5 лет)

Раздел I. Диагностика: умение подбрасывать мяч вверх и ловить его, двумя руками, не роняя; бросать мяч двумя руками об пол, и ловить его после отскока; броски и ловля мяча двумя руками в паре; метание предметов вдаль; оценка уровня физической подготовленности детей: бег, подъем туловища, прыжки в длину (Приложение 4).

Раздел II. Виды мячей: познакомить детей с различными видами мячей (волейбол, баскетбол, футбол, теннис); дать представление об игровых видах спорта.

Раздел III. Действия с мячом: обучать действиям с мячом: правильно ловить, бросать мяч двумя руками (индивидуально, в парах); упражнять в прокатывании мяча, катании мяча в разных направлениях.

Раздел IV. Броски мяча: учить бросать мяч двумя руками вперёд из разных исходных положений; вырабатывать умение бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; учить отбивать мяч об пол двумя руками на месте, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу

Раздел V. Метание: Упражнять в метании предметов вдаль правой и левой рукой. Метать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, одной рукой. Метание предметов в вертикальную цель, правой и левой рукой.

Раздел VI. Знакомство со скакалкой: Упражнять в перебрасывании скакалки вперёд, над головой и перешагивании через неё.

Учить детей вращать скакалку одной рукой, перепрыгивать через неподвижно лежащую скакалку.

2.3.3. Содержание программы 3 год обучения (5-6 лет)

Раздел I. Диагностика: упражнения с передачей мяча на месте, двумя руками; упражнения с ведением мяча одной рукой на месте и в движении; упражнения с бросками мяча в корзину, двумя руками от груди, одной рукой; оценка уровня физической подготовленности детей: бег, подъем туловища, прыжки в длину (Приложение 4).

Раздел II. История мяча: знакомство с историей возникновения мяча, игровыми видами спорта.

Раздел III. Техника перемещения: освоение техники перемещения игроков (стойки, прыжки, повороты, остановки).

Раздел IV. Техника удержания мяча: формирование чувства мяча у детей; правила держания мяча; обучение технике удержания мяча и выполнение действий с мячом.

Раздел V – Действия с мячом на месте и в движении: обучение технике ловли мяча и передачи мяча с места (в движении); знакомство с правилами передачи и ловли мяча; овладение техникой ловли мяча.

Раздел VI - Техника ведения мяча: использование подготовительных упражнений при обучении ведению мяча (отбивание мяча двумя руками, одной рукой на месте, попеременное ведение на месте); овладение техникой ведения мяча (на месте, в движении); правила ведения мяча.

Раздел VII - Броски мяча в корзину: обучение детей подготовительным упражнениям при бросках мяча в корзину, правилам бросания; учить бросать мяч в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча; знакомство с простейшими правилами спортивных игр; применение на практике.

Раздел VIII – Метание: обучение детей метанию предметов на дальность (мешочков, мячей, кеглей); обучение детей метанию в цель (горизонтальную, вертикальную, медленно движущуюся).

Раздел IX - Прыжки через скакалку: обучать прыжкам через скакалку: неподвижную, с ноги на ногу, на одной ноге (на месте и в движении).

2.3.4. Содержание программы 4 года обучения (6-8 лет)

Раздел I. Диагностика: упражнения с передачей мяча на месте, двумя руками; упражнения с ведением мяча одной рукой на месте и в движении; упражнения с бросками мяча в корзину, двумя руками от груди, одной рукой; оценка уровня физической подготовленности детей: бег, подъем туловища, прыжки в длину (Приложение 4).

Раздел II. История мяча: знакомство с историей возникновения мяча, игровыми видами спорта.

Раздел III. Техника перемещения: освоение техники перемещения игроков (стойки, прыжки, повороты, остановки).

Раздел IV. Техника удержания мяча: формирование чувства мяча у детей; правила держания мяча; обучение технике удержания мяча и выполнение действий с мячом.

Раздел V – Действия с мячом на месте и в движении: обучение технике ловли мяча и передачи мяча с места (в движении); знакомство с правилами передачи и ловли мяча; овладение техникой ловли мяча.

Раздел VI - Техника ведения мяча: использование подготовительных упражнений при обучении ведению мяча (отбивание мяча двумя руками, одной рукой на месте, попеременное ведение на месте); овладение техникой ведения мяча (на месте, в движении); правила ведения мяча.

Раздел VII - Броски мяча в корзину: обучение детей подготовительным упражнениям при

бросках мяча в корзину, правилам бросания; учить бросать мяч в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча; знакомство с простейшими правилами спортивных игр; применение на практике.

Раздел VIII – Метание: обучение детей метанию предметов на дальность (мешочков, мячей, кеглей); обучение детей метанию в цель (горизонтальную, вертикальную, медленно движущуюся).

Раздел IX - Прыжки через скакалку: обучать прыжкам через скакалку: неподвижную, с ноги на ногу, на одной ноге (на месте и в движении).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий:

- 1-й год обучения – 38 занятий; 1 раз в неделю по 15 минут;
- 2-й год обучения – 38 занятий; 1 раз в неделю по 20 минут;
- 3-й год обучения – 38 занятий; 1 раз в неделю по 25 минут;
- 4-й год обучения – 38 занятий; 1 раз в неделю по 30 минут.

3.2. Учебный план

3.2.1. Учебный план 1 года обучения (3-4 года)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество занятий	Теория	Практика
1.	Диагностика	2	1	1
2.	Знакомство с мячом	3	1	2
3.	Действия с мячом	10	2	8
4.	Броски мяча	10	2	8
5.	Метание	10	2	8
6.	Знакомство со скакалкой	3	1	2
ИТОГО		38	9	29

3.2.2. Учебный план 2 года обучения (4-5лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество занятий	Теория	Практика
1.	Диагностика	2	1	1
2.	Виды мячей	3	1	2
3.	Действия с мячом	10	2	8
4.	Броски мяча	10	2	8
5.	Метание	10	2	8
6.	Знакомство со скакалкой	3	1	2
	Всего:	38	9	29

3.2.3. Учебный план 3 год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество занятий	Теория	Практика
1.	Диагностика (тесты).	3	1	2
2.	История мяча	1	1	0
3.	Техника перемещения	4	1	3
4.	Техника удержания мяча	6	1	5
5.	Действия с мячом на месте и в движении	4	1	3
6.	Техника ведения мяча	7	1	6
7.	Броски мяча в корзину	4	1	3
8.	Метание	6	1	5
9.	Прыжки через скакалку	3	1	2
	Всего:	38	9	29

3.2.4. Учебный план 4 года обучения (6-8 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество занятий	Теория	Практика
1.	Диагностика (тесты).	3	1	2
2.	История мяча	1	1	0
3.	Техника перемещения	4	1	3
4.	Техника удержания мяча	6	1	5
5.	Действия с мячом на месте и в движении	4	1	3
6.	Техника ведения мяча	7	1	6
7.	Броски мяча в корзину	4	1	3
8.	Метание	6	1	5
9.	Прыжки через скакалку	3	1	2
	Всего:	38	9	29

3.4. Материально-техническое обеспечение

1. Корзины: надо использовать корзины со щитом, длина которых 120 см., высота 90 см., внутренний диаметр корзин 45 см. Сетка должна иметь длину 40 см. Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки. Щиты делаются из целого прочного дерева, поверхность их окрашивается белым цветом, а края обводятся красной линией шириной 5 см.

2. Мячи можно использовать разного веса и диаметра. При обучении ведению мяча лучше пользоваться надувными мячами. Детские резиновые мячи плохо отскакивают от пола, и, ведя их, дети прилагают большие усилия, что ведет к принятию неправильной стойки.

3. Площадка: наиболее удобная для игр с мячом площадка длиной 13 м., шириной 7 м. На площадке следует отметить боковые и лицевые линии и круг для розыгрыша спорных мячей в центре площадки диаметром 1,8 метра. Площадки могут быть разного покрытия, но лучше всего деревянные – их легко чистить, от них хорошо отскакивает мяч.

4. Спортивный зал: проведение игры возможно и в спортивном зале детского дошкольного учреждения.

Используемое оборудование:

1. Оборудование:

- стойки волейбольные с сеткой детские- 1шт. (пара);
- ворота с баскетбольным щитом для детей- 2шт.;
- лаз-мишень-барьер ДИО-17-1шт.
- мячи резиновые диаметром 10 см. – 10 шт.
- мячи резиновые диаметром 16 см. – 10 шт.,
- баскетбольная корзина – 2 шт.,
- мячи баскетбольные – 10шт.,
- конусы-ограничители – 4 шт,
- скакалки -5шт.,
- игровой комплекс (баскетбол) – 1 шт.;
- для катания, бросания, ловли (боулинг)-1шт.;
- для катания, бросания, ловли (боулинг 2)-1шт.;
- для катания, бросания, ловли (бросайка)-2шт.;
- гимнастические палки – 25 шт.;
- мешочки с песком – 25 шт.

3.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

3.5.1. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева. – М: Физкультура и спорт, 2003 г.;

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
3. Гомельский А.А., Луничкин В.Г. Сборник методических материалов для детских тренеров по баскетболу. – Москва, 2010. – 32 с.
4. Гомельский В.А. НБА. – М: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2007. – 224с.
5. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5);
6. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2001 г.;
7. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г. - 130 с.;
8. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – М: Просвещение, 2002 г.
9. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.;
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2002.
11. Официальные правила баскетбола 2010. Утверждены Центральным бюро ФИБА. - Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 2010г. – 41с.
12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года);
14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
15. Пузырь Ю.П., А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. – М: Центр школьная книга, 2003 г.;
16. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М: Астрель-АСТ, 2005 г. - 230 с.;
17. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова - М.: Центр Академия, 2002 г.;
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова - М.: Центр Академия, 2004 г.;
19. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470);

3.5.2. ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

1. Гомельский В.А. НБА. – М: ОАО «Издательский Дом «Городец», 2007. – 224с.

2. Екатеринбург спортивный – 2009. Справочник для тех, кто любит побеждать. Екатеринбург, 2009г. – 176с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта.- М.: Физкультура и спорт, 2001 г.;
4. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М: Астрель-АСТ, 2005 г. - 230 с.;
5. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М: Физкультура и спорт, 2005. -144 с.
6. Чупрякова М.Э. Игры для веселой компании. – Екатеринбург: Изд-во Литур, 2002.– 160 с.

Этапы спортивной подготовки

Подготовка маленьких баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

I. Подготовительная работа.

- Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.

- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.

- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

II. Обучение способам действия.

- Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка

- Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.

- Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.

- Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).

- Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).

- При передаче мяча держать его на уровне груди.

- Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.

- Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

- Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).

- Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

- Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III. Подводящие упражнения.

- Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.

- Ведение мяча, передвигаясь шагами.

- Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой.

- Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления.

- Ведение мяча при противодействии другого игрока.

IV. Организация игры.

- Игра делится на два тайма по 5 минут.

- Между таймами планируется обязательный перерыв.

- Педагог следит за продолжительностью игры.

- Во время перерыва происходит замена уставших детей.

- При перелетании мяча через боковую линию игра останавливается.

- Возвращает мяч в игру команда противника.

- С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину.
- Запрещается вести мяч двумя руками одновременно.
- Запрещается бежать с мячом в руках.
- Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

Физическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки.

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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- Упражнения для мышц ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 мышц 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; различные сочетания этих движений.

- Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

- Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазание по стенке.

- Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег на короткие дистанции Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в быстром темпе.

- Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в цель.

- Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской предметов, 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 барьеров. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

- Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во ров», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально-подготовительные упражнения

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 ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

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, 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.

Примерные планы занятий

Занятие №1

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. 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. 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. Он 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.

Занятие №2.

Задачи. Учить ловле мяча, формировать навыки бросания мяча, способствовать развитию глазомера, координации движения 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. Обращать внимание на технику ловли мяча.

Вторая часть. Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 минут). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

Третья часть. Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет и подсказывает. Помогает некоторым детям индивидуально.

Занятие №3.

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

Пособие. Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

Содержание и методика проведения.

Первая часть.

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

2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой по две минуты.

3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения.

Вторая часть.

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

2. Подвижная игра «За мячом». Следить, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (8 минут).

Третья часть. Дети становятся за линию в пять колонн, в двух-трех метрах от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них, любым способом.

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в
ДОУ, мальчики**

лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	выше	выше среднего 85-99 %	средний, 70-84 %	ниже среднего, 51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед. (раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ, девочки

лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	выше	выше среднего 85-99 %	средний, 70-84 %	ниже среднего, 51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386409

Владелец Шарма Марина Владимировна

Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025