

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СИБАЙ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета  
Протокол № 4 «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОСН ДЮСШ  
Р.А. Шарафутдинов  
Приказ № 128 от 01.09.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**« Б а с к е т б о л »**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Ефимова Наталья Геннадьевна  
тренер-преподаватель

Сибай  
2022

## Содержание

1. Введение, актуальность
2. Цель, задачи
3. Особенности содержания программы
4. Содержательное обеспечение разделов программы
5. Примерное тематическое планирование
6. Особенности обучения младших школьников игре в баскетбол
7. Методы и формы обучения детей младшего школьного возраста игре в баскетбол
8. Формирование действий с мячом у детей младшего школьного возраста при обучении игре в баскетбол
9. Особенности методики обучения.
10. Правила игры для младшего школьников
11. Оборудование площадок и инвентарь для игры
12. Список литературы

*Приложение 1* Упражнения, способствующие обучению игре в баскетбол

*Приложение 2.* Игры

*Приложение 3.* Примерные конспекты занятий

*Приложение 4.* Материалы диагностики

*Приложение 5.* Учебно-тематический план работы

## Введение

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков детей младшего школьного возраста. Анализ исследований по вопросам развития двигательных навыков и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1980) свидетельствуют, что почти у 40% старших школьников уровень развития двигательных навыков ниже среднего. По данным М. Руновой (1998), двигательный режим в школьных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления младших школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции

различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста. Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети 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 движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей младшего школьного 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. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОУ, что делает ее актуальной в любых климатических условиях.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий - тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений у детей младшего школьного возраста. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При

обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важно- мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В игре баскетбол создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего младшего школьного возраста к этой игре.

*Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.*

**Цель** программы дополнительного образования: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья детей младшего школьников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Для достижения цели определены следующие воспитательные и образовательные задачи:

- формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям-тренировкам;
- способствовать формированию активной творческой личности;
- развивать необходимые двигательные навыки;
- обеспечить развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- помочь детям овладеть основами игры в баскетбол;
- выявить перспективных детей для дальнейшего отбора в сборную команды девочек города Сибай по баскетболу.

**Срок обучения** по программе: 2 года.

Набор детей для обучения по Программе дополнительного образования по обучению игре баскетбол осуществляется согласно заявления родителей, с учетом состояния здоровья ребёнка. Формирование группы осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу образовательной организации. Образовательная деятельность осуществляется с детьми 7-8 лет, имеющими желание заниматься

данным видом спорта. Количественный состав группы - 10-15 человек. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста и рассчитана на проведение 6 часов в неделю – 312 часов в год. Периодичность проведения занятий – согласно сетке занятий, длительность – согласно возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. Программа построена на основании современных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Особенности содержания программы**

**На первом году обучения** - дети знакомятся с содержанием игры в баскетбол, её привалами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовки, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от обще подготовительных к наиболее специализированным упражнениям для баскетболиста.

**На втором году обучения** - через освоение более сложных приёмов и навыков, в том числе единоборств, через осмысление на практике соревновательной деятельности создаются предпосылки для изучения командных действий. Обучающиеся осваивают новые способы ловли и передач мяча. Увеличивается объём и интенсивность упражнений. Особое внимание уделяется специализированным упражнениям. На занятиях делается акцент на освоение командных взаимодействий, слаженности в командной игре. Шире применяется соревновательный метод.

На протяжении всего обучения дети проходят два возрастных периода, на каждом из которых предусматривается решение следующих задач:

#### **Задачи первого года обучения (7-8 лет):**

1. Дать детям основы теоретических знаний.
2. Формировать у детей стойкий интерес к занятиям-тренировкам.
3. Способствовать разностороннему гармоничному развитию физических способностей детей, укреплению здоровья, закаливанию организма.

4. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Способствовать приобретению основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
6. Привить навыки соревновательной деятельности.

#### **Задачи второго года обучения (8-9 лет):**

1. Осуществлять дальнейшее освоение основ теоретических знаний как основ здорового образа жизни.
2. Продолжать укреплять здоровье и закаливать организм детей.
3. Повысить общефизическую подготовленность дошкольников.
4. Обучить основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину.
5. Продолжать обучать основным навыкам и умениям игры в баскетбол.
6. Воспитывать навыки соревновательной деятельности по баскетболу.
7. Формировать у детей коммуникативных навыков.
8. Помочь детям овладеть индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.

Наиболее действенными и эффективными методами и приёмами при обучении и воспитании учащихся, являются:

1. **общепедагогические методы** – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация).

2. **игровой метод** – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества)

3. **соревновательный метод** – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей.

4. **методы строго регламентированного упражнения** - данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой. В работе с группой обязательным является

дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Индивидуально-дифференцированный подход в обучении игре реализуется через использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини - баскетбольные); увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2-х метров); постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 м до 2м); постепенное увеличение физической нагрузки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Работа в группе баскетбола осуществляется на основе данной программы дополнительного образования детей, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Физическая подготовка дифференцирована 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.



4. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Способствовать приобретению основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
6. Привить навыки соревновательной деятельности.

#### **Задачи второго года обучения (8-9 лет):**

1. Осуществлять дальнейшее освоение основ теоретических знаний как основ здорового образа жизни.
2. Продолжать укреплять здоровье и закалять организм детей.
3. Повысить общефизическую подготовленность дошкольников.
4. Обучить основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину.
5. Продолжать обучать основным навыкам и умениям игры в баскетбол.
6. Воспитывать навыки соревновательной деятельности по баскетболу.
7. Формировать у детей коммуникативных навыков.
8. Помочь детям овладеть индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.

Наиболее действенными и эффективными методами и приёмами при обучении и воспитании учащихся, являются:

1. **общепедагогические методы** – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация).

2. **игровой метод** – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества)

3. **соревновательный метод** – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей.

4. **методы строго регламентированного упражнения** - данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой. В работе с группой обязательным является

## Содержательное обеспечение разделов программы

### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### 1. Физическая подготовка

#### 1. *Общая физическая подготовка*

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### 2. *Специальная физическая подготовка*

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка

#### *1. Упражнения без мяча*

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## *2. Ловля и передача мяча*

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## *3. Ведение мяча*

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Особенности обучения детей младшего школьного возраста игре в баскетбол**

Игра в баскетбол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовке игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности. Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя

различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение техники. Вначале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расставлены. Важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста.

После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками. Выполнение ловли мяча и других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствует совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей и передачи мяча двумя руками от груди с места. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди.

На первых порах при передаче мяча большинство детей старается толкать его обеими руками, широко разводя локти в сторону. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить около туловища; стараться бросать на уровне груди партнера; мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. На начальном этапе обучения детям младшего школьного возраста доступны лишь ведение мяча с высоким отскоком. При этом ребенок научится держать спину. После этого появляется возможность «посадить ребенка на ноги», т.е. научить его передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ребенок легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой и с изменением направления.

Наиболее распространенным недостатком ведения мяча на начальном этапе обучения является стремление детей бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху.

В результате систематического обучения ведения мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Поэтому обучение броскам мяча следует ограничить этими же способами – бросками двумя руками от груди и одной рукой от груди. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в стороны.

Для сознательного отношения ребенка к действиям, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей, у ребенка возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Цель углубленного разучивания заключается в формировании полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить двигательное действие, как в основе, так и в деталях техники передвижений, ведения, передач мяча. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: применяются упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники баскетбола; используют подводящие упражнения, которые позволяют подготовить детей к освоению основного действия.

Подводящие упражнения представляют собой «игру по овладению мячом», техникой: ведение мяча, бросание партнеру команды, бросание в стену, в цель, кидания в кольца.

Когда обучающиеся овладеют техникой баскетбола нужно переходить к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этого этапа – двигательное умение перевести в навык. Эта цель решается с помощью следующих задач: добиться стабильности, автоматизма выполнения передвижений, различных действий с мячом. Довести до необходимой степени совершенства основные элементы техники передач, ведения мяча.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых условиях. Следует менять или усложнять правила игровых ситуаций. В целях

совершенствования бросков и ведения нужно применять корзины разной высоты, поточное выполнение бросков и ведения в сочетании с прыжками, передачами и другими упражнениями. Также нужно увеличить скорость заданных движений.

Таким образом, в процессе обучения элементам игры в баскетбол ставится задача: научить управлять своими действиями. Процесс обучения строится последовательно от простого к сложному, в порядке, зависящем от изучения технических приемов того или иного раздела техники игры.

Проведение физкультурных упражнений благоприятно воздействует на приобретение детьми навыков игры в баскетбол. Дальнейшими действиями должны быть – обучение методике игры в баскетбол.

### **Методы и формы обучения обучающихся игре в баскетбол**

Процесс обучения детей младшего школьного возраста игре в баскетбол направлен на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п. Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний об игре.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Вначале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов. Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты. В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять 3 стадии:

1. формирование начального умения, когда ребенок овладеет основами движения, его структурой;
2. уточнение системы движений;
3. совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач, необходимо чтобы, прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движений.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится фоном другого (например, передача мяча во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений, часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний и ощущений, имеющихся в двигательном опыте ребенка;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.



- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений.

В зависимости от изучаемого материала и задач обучения можно использовать, схемы, фото, видеомagneтофонные записи и т.п.

Основное внимание в обучении дошкольников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

В тех случаях, когда элементы движений, упражнения с мячом выполняются детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить их, учитывая двигательный опыт детей, можно показ проводить одновременно с объяснением.

Время от времени нужно возвращаться к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность, четкость выполнения каждого элемента. Параллельно необходимо знакомить детей с правилами и техникой игры.

По мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, давать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми, затем показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

В работе с детьми младшего школьного возраста важно учитывать их стремление к игре. При обучении баскетболу обязательно должна присутствовать игра. Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения дошкольников игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Можно предложить следующие игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот

ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка» и др.

### **Формирование действий с мячом у детей младшего школьного возраста при обучении игре в баскетбол**

*Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника.* Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения.

Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей младшего школьного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей приемам перемещения: стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча,

ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

В начале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Рекомендуется вводить игры типа «Играй, играй, мяч не теряй» и др. (см. Приложение). Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

После того как дети научатся правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачи мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера, и что мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Детей подготовительной к школе группы следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

## Особенности методики обучения обучающихся

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстреего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и

целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если воспитатель разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальше от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи мяча партнеру.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

*В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности.* Для этого в группе можно создать постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника, хотя этим условным противником и являются дети своей группы.

*В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели.* Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например: ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре. К этому следует приучать детей.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Дети младшего школьного

возраста усваивают такие действия с мячом и без мяча. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию для броска мяча в корзину или его передачи. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры.

### Учебный план Программы

№	Наименование	Количество часов
1	История баскетбола. Техника безопасности на занятии баскетболом. Инвентарь. Личная гигиена баскетболиста. Основы техники и тактики игры.	В процессе занятия (5-7 мин.)
2	<b>Основы техники и тактики игры в баскетбол:</b>	
	- стойка и передвижения баскетболиста;	3
	- ведение мяча правой и левой рукой;	5
	- передача и ловля мяча;	5
	- броски мяча в корзину;	5
	- учебная игра в баскетбол;	8
3	Общая физическая подготовка	8
4	Соревнования, «Праздник мяча» и др.	По плану
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### Перспективный план программы

Месяц	1 год обучения	2 год обучения
	<p><b>Сентябрь-ноябрь:</b> Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча</p> <p><b>Декабрь- февраль:</b> Упражнения, подготавливающие к ведению мяча</p> <p><b>Март-май:</b> Упражнения, подготавливающие к броску мяча в</p>	<p><b>Сентябрь-ноябрь:</b> Упражнения и игры с передачей мяча</p> <p><b>Декабрь- февраль:</b> Упражнения и игры с ведением мяча</p> <p><b>Март-май:</b> Упражнения и игры с бросками мяча в корзину</p>

	корзину	
<b>Сентябрь</b>	История баскетбола, техника безопасности на занятии, инвентарь, личная гигиена баскетболиста. Основы теоретических знаний. Первичная диагностика	Техника безопасности на занятии баскетболом; правила соревнований по баскетболу; правила игры. Вводная диагностика
	<b>Первоначальное обучение действиям с мячом</b>	
	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 способом. 4.Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».	1.Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 2.Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами. 3.Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 4.Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Игры: «10 передач», «Мяч водящему».
<b>Октябрь</b>	Основная стойка и передвижение баскетболиста. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	Тактика нападения (индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; быстрый прорыв)
	<b>Углубленное разучивание действий с мячом</b>	
	1.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»	1.Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). 2.Передача мяча в тройках, пятерках. 3.Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».
<b>Ноябрь</b>	Передача и ловля мяча (двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте)	Техника защиты (стойка защитника, перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча)
	<b>Совершенствование навыков действий с мячом</b>	
	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».	1.Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».
<b>Декабрь</b>	Ведение мяча правой и левой рукой; ведение с изменением направления	Броски мяча в корзину (двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита)
	<b>Первоначальное обучение</b>	



	<p>1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;</p> <p>2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;</p> <p>3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.</p>	<p>1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</p> <p>2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.</p> <p>3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».</p>
<b>Январь</b>	<p>Закрепление навыков у детей, общая физическая подготовка, комбинированные эстафеты</p>	<p>Передача мяча, ведение и бросок. Применение различных приемов в конкретной игровой обстановке и их целесообразность</p>
	<b>Углубленное разучивание</b>	
	<p>1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.</p> <p>2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.</p> <p>3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</p>	<p>1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.</p> <p>2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.</p> <p>3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Броски мяча в корзину (двумя руками от груди с близкого расстояния)</p>	<p>Командные действия в защите и нападении (нападение по принципу свободного места; выбор свободного места для передачи мяча и т.п.)</p>
	<b>Совершенствование навыков</b>	
	<p>1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.</p> <p>2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.</p> <p>3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).</p>	<p>Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча» и др.</p>
<b>Март</b>	<p>Совершенствование умений, знакомство с правилами игры</p>	<p>Контрольные игры, разбор и устранение ошибок. Закрепление навыков.</p>
	<b>Первоначальное обучение</b>	
	<p>1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).</p> <p>2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.</p> <p>Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».</p>	<p>1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).</p> <p>2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, разбор и устранение ошибок.</p>
<b>Апрель</b>	<p>Знакомство с правилами игры, соревнования, по подвижным играм с элементами техники баскетбола, учебная игра в баскетбол</p>	<p>Соревнования, разбор и устранение ошибок. Закрепление навыков.</p> <p>Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».</p> <p>Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.</p> <p>Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»;</p>
	<b>Углубленное разучивание и совершенствование навыков</b>	
	<p>1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120X90см),</p>	<p>Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола</p>

	установленный на разной высоте. 2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	
<b>Май</b>	Знакомство с правилами игры. Учебная игра в баскетбол, разбор и устранение ошибок, диагностика	Учебная игра в баскетбол, диагностика

**К концу 1 года обучения дети должны знать:**

- какие бывают линии;
- поле и его линии.

**К концу года дети должны уметь:**

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;
- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
- бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу вверх;
  - двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
  - передача в парах двумя руками снизу;
  - передача в парах двумя руками из-за головы;
  - передача в парах двумя руками от груди;
- метать мяч:
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;
  - в баскетбольный щит с места;
  - в баскетбольный щит с ведением;
  - в баскетбольный щит с передачей партнеру;
- отбивать мяч:

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

### **К концу 2 года обучения года дети должны знать:**

- историю баскетбола;
- правила игры в баскетбол;
- что такое штрафные броски;
- как правильно разыгрываются мячи;
- как правильно нападать и защищаться;

### **К концу года дети должны уметь:**

- вести мяч:
  - с продвижением вперёд;
  - приставным шагом;
  - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
  - с изменением направления продвижения;
- бросать мяч в кольцо:
  - двумя руками из-за головы;
  - двумя руками от груди;
  - двумя руками снизу;
  - после ведения (с фиксацией остановки);
  - одной рукой от плеча;
  - одной рукой от плеча после ловли его от партнёра.
- вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег).
- соблюдать правила в командной игре.

### **Правила игры для детей младшего школьного возраста**

#### ***Цель игры.***

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

### ***Участники игры.***

Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

### ***Судейство.***

Тренер(Судья) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

### ***Время игры.***

Игра состоит из четырех восьмиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Судья контролирует время игры, не останавливая часов.

### ***Счет игры.***

При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

### ***Правила проведения игр***

**Тренер** может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если судья сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

### ***Нарушения.***

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

### ***Начало игры.***

Розыгрыш начального броска производится в центральном круге, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд

или когда судья сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка. При розыгрыше начальное судья подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

### ***Правила поведения.***

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

### ***Выход мяча из игры.***

Мяч, пересекший боковую или лицевую линию, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересек линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если судья сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

### ***Перемещение с мячом.***

Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более двух шагов. После этого он должен вести мяч, или передать своему партнеру, или бросить в кольцо. После того как он получит очередную передачу (или перехватит мяч у противника), он снова имеет право на ведение мяча.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

Нарушение правил и наказание за них. Нарушением является несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч выбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча всегда производится из-за боковой линии против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены).

### **Оборудование площадок и инвентарь для игры**

Корзины надо использовать 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.

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.

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.

Проведение игры возможно и в спортивном зале детского дошкольного учреждения. Оборудование и инвентарь соответственно площадке.

4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

### **Упражнения, закрепляющие навыки детей**

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) .
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.

25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.



## Игры с элементами баскетбола

- *«За мячом»*

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

- *«Поймай мяч»*

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

- *«Кого назвали, тот ловит мяч»*

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

- *«Борьба за мяч»*

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

- *«У кого меньше мячей»*

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала

воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей (рис. 38).

- *«Мяч ведущему»*

Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

- *«Мяч в воздухе»*

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

- *«Передал — садись»*

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.

По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

- *«Перестрелка»*

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится

осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

- *«Играй, играй мяч не теряй»*

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

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

Перед игрой тренер называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

- *«10 передач»*

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

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

- *«Обгони мяч»*

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

- *«Ловец с мячом».*

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

Вначале роль водящего выполняет тренер, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

- *«Пять бросков»*

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

- *«Мяч капитану»*

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

## Примерные конспекты 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. Учить 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.

## Материалы диагностики навыков обучающихся

Работа по обучению подвижным играм с элементами баскетбола начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

### Выявление уровня развития двигательных навыков на начальном этапе, оценка достигнутых результатов

*Сроки проведения педагогической диагностики:* сентябрь, май

#### Методика 1

*Цель:* выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

*I часть.* Игра «Играй, играй, мяч не теряй»;

*II часть.* Игра «Поймай мяч»;

*III часть.* Игра «Сбей кеглю».

#### Методика 2

*Цель:* выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения, а также проверить развитие ориентировки в пространстве, ловкости.

*I часть.* 1. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке.  
2. Ведение мяча с изменением направления передвижения.

*II часть.* Подвижная игра «Мотоциклисты».

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

#### Методика 3

*Цель:* проверить ведение мяча правой рукой и броски мяча в корзину.

Дети построены в 2 колонны, по 6 игроков в колонне напротив корзины, на расстоянии 10 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.

1. Челночный бег на 30м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила), высота кольца – 2м.



### Список литературы

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников/ Э. Й. Адашкявичене . - М.: Просвещение, 1983.
2. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой/ В. Г. Гришин.- М.: Педагогика, 1975.
3. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов/ Т. А. Зельдович, С. А. Кераминас. - М.: Физкультура и спорт, 1964.
4. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева.- М.: Просвещение, 1980.
5. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1978.
6. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина.- М.: Просвещение, 1978.
7. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет/ Л. И. Пензулаева.- М.: Просвещение, 1988.
8. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе/ под ред. А. В. Кенемана. – М.: Просвещение, 1980