**План – программа**

 **по обучению старших дошкольников игре в баскетбол.**

**Беседы:**

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.

**Физическая подготовка:**

1. **Общая физическая подготовка.**
	1. Общеразвивающие упражнения:

без предметов, с предметами (с мячами различного диаметра, палками, обручами, веревочками, скакалками, гантелями, ленточками).

* 1. Подвижные игры.
	2. Игровые упражнения.
	3. Эстафеты.
1. **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.

2.5. Игровые упражнения, игры, эстафеты.

 **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 в два шага после ускорения.

1.6.Повороты на месте.

1.7.Повороты в движении.

1.8.Имитация действий игрока на площадке при передвижении.

1.9.Имитация действий игрока при бросании мяча в кольцо.

**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 двумя руками с отскоком от пола.

2.5.Передача двумя руками после задания (обведение партнера и возвращение в исходную позицию).

2.6.Ловля мяча после полуотскока.

2.7.Ловля высоко летящего мяча.

**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.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками в баскетбольную корзину с места.

4.5. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

**Тактическая подготовка:**

1. Командные действия при ведении мяча на площадке.
2. Командные действия при бросании мяча в кольцо.
3. Игра в баскетбол (по упрощенным правилам) с заданными техническими действиями.

Контрольное тестирование детей, занимающихся в спортивном кружке проводится в начале и конце года (сентябрь – май) в аналогичных условиях.

**Контрольные тесты.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| . |  | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| 1. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой (по 15 сек.каждой рукой) |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Ведение мяча с продвижением по прямой (5м) |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Бросок мяча в кольцо(из 5 бросков) |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Бросок мяча в кольцо после ведения(из 5 попыток) |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Бросание мяча в стенку с 2м и ловля после отскока(количество раз за 30 сек.) |  |  |  |  |  |  |

**Двигательные умения в баскетболе к концу обучения.**

* Принимать стойку баскетболиста: ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, одна нога на полшага впереди, руки согнуты в локтях, кисти развернуты для приема мяча.
* Передавать мяч друг другу (от груди двумя руками, от плеча одной рукой в сочетании с движением).
* Ловить мяч на разной высоте: на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола, с разных сторон.
* Бросать мяч в баскетбольную корзину двумя руками, используя способ от груди и от плеча.
* Ведение мяча ударами об пол одной рукой, используя разные варианты: передавая мяч из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, двигаясь с остановками.
* Знание правил игры в баскетбол (упрощенных).
* Коллективные действия баскетболиста на площадке и игра в баскетбол.

**Методическое обеспечение программы.**

 Игры с элементами спорта требуют от детей от таких качеств и умений, как самостоятельность, быстрота, ловкость движений, ориентировка в пространстве. Ребенок, включаясь в такие игры, в кратчайшие промежутки времени должен осознавать ситуацию (расположение партнеров, положение мяча), оценить её, выбрать наиболее правильные действия и применить их. А это требует развития определенных умений и навыков.

 Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию.

*Подводящие упражнения* включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть.

 При обучении в баскетболе (броскам мяча в корзину) первым упражнением является обычная передача мяча, затем – выполнение передачи с высокой траекторией, далее передача мяча через различные высокорасположенные препятствия (сетка, веревка, планка), с попаданием в горизонтальную (щит баскетбольной корзины) и, наконец броски непосредственно в корзину.

 Как видим, все эти упражнения включают бросок мяча, но условия его выполнения постепенно усложняются. Важно определить оптимальное число повторений подводящих упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное раннее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

 Подводящими упражнениями могут служить:

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такое упражнение особенно важно при обучении новым двигательным действиям, связанных с возможностью падений и травм.
4. Само изучаемое двигательное действие, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои действия, и он меньше допускает ошибок.

 В процессе обучения спортивным играм и упражнениям чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

 Занятия спортивными играми и упражнениями, как и занятие обучающее основным движениям, состоит из трех частей, взаимосвязанных между собой: вводной, основной и заключительной.

 Вводная часть – разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

 В основной части занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным упражнениям и игре в баскетбол, по воспитанию физических качеств.

 Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем повторение, закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков.

 Содержание основной части может быть разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической нагрузки на организм ребенка.

 В спортивной игре дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально. Поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребенка не превышала его возможности.

 Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. Эту часть занятия составляет ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп.

 Игра в баскетбол организуется по упрощенным правилам и в одностороннем порядке. Двухсторонние игры организовывать для дошкольников нельзя.

**Игра в баскетбол по упрощенным правилам.**

 Дети делятся на две команды. Приветствуют друг друга. Дети одной команды выполняют в отведенной части спортивного зала элементы баскетбола (по выбору): ведение на месте правой и левой рукой, ведение «змейкой», по прямой.

 Дети другой команды: по сигналу выбрасывается мяч и игроки передвигаются по площадке ведя мяч одной рукой и выполняя передачи другим игрокам своей команды, продвигаясь к кольцу.

 У кольца выполняют каждый по одному броску в кольцо, результат отмечается на табло кружочками (у каждой команды свой цвет).

 По сигналу команды строятся и объявляется количество попаданий первой команды.

 Затем мячи передаются в игравшую команду и дети выполняют элементы баскетбола. А другая команда проводит аналогичную игру в баскетбол по упрощенным правилам.

 При построении командам объявляется число попаданий первой и второй команд. Отмечается команда – победитель.

 **Список литературы:**

1. Беззубцева Г.В. Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008 г.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. -

М.: Просвещение, 1992г.

1. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. -

М. Просвещение , 1986 г.

 4. Харченко Т.Е. Организация двигательной активности детей в детском

 саду. СПб.: ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2010 г.

 5. Коротков И.М., Подвижные игры детей. -М. Издательство «Советская

 Россия» , 1987 г.

 6.Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у

 малышей. – М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2008 г.

7 .« Олимпийская энциклопедия» , « Советская энциклопедия». – М.:

 Просвещение,1980 г.

8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-

 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 г.

9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и

 обучения в детском саду. – Москва, Мозаика – Синтез, 2009 г.