

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону "Детский сад №301"

УТВЕРЖДАЮ: Заведующая МАДОУ № 30:				
		_ Н.И.	Евтеева	
«)	»		2023г.	

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Физкультурно-спортивная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Программа по обучению элементам баскетбола детей младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста В МАДОУ №301»

Отарашвили Светлана Евгеньевна педагог дополнительного образования, инструктор физ. воспитания

г. Ростов-на-Дону 2023 г.

ПАСПОРТ дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Наименование организации	МАДОУ №301
Полное наименование программы	Программа по обучению элементам
	баскетбола детей младшего,
	среднего, старшего и
	подготовительного дошкольного
	возраста
Механизм финансирования (ПФДО,	Внебюджетное
муниципальное задание, внебюджет)	
ФИО автора (составителя)	Отарашвили Светлана Евгеньевна
программы	
Краткое описание программы	Программа помогает развитию
	физических данных учащихся,
	способствуют развитию командного
	взаимодействия через игру в
	баскетбол.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения	1 год
(объём)	
Возрастная категория	От 3 до 7 лет
Цель программы	Овладение детьми элементами игры в баскетбол, играть в спортивную
	игру – баскетбол

Задачи программы

- 1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- 2. Освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- 3. Познакомить дошкольников с историей игры баскетбол.
- 4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- 5. Формировать простейшие техникотактические действия с мячом: передача мяча, бросок в сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- 6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- 7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Содержание:

I. Пояснительная записка	5-8 стр.
II. Учебный план. Календарный учебный график	9 стр.
2.1. Нормативные основания составления учебного плана	9 стр.
2.2. Календарный учебный график	13 стр.
III. Содержание программы	15 стр.
3.1. Формы, методы и приемы	15 стр.
3.2 Сроки реализации Программы	25 стр.
3.3. Принципы построения программы	25 стр.
IV. Методическое обеспечение	26 стр.
4.1. Методическое обеспечение рабочей программы	26 стр.
4.2. Физическая культура и спорт в России	26 стр.
4.3. Ожидаемые результаты	30 стр.
V. Диагностический инструментарий	31 стр.
5.1. Диагностика изучения уровня владения техникой работы с м	ячом для
игры в баскетбол детей дошкольного возраста	31 стр.
5.2. Особенности проведения занятий по дополнительной органи	зованной
образовательной деятельности «Баскетбол»	33 стр.
5.2.1. Условия работы программы	33 стр.
5.2.2 Формы организованной образовательной деятельности	33 стр.
5.2.3. Формы подведения итогов реализации дополнительной ор	оганизованной
образовательной деятельности	34 стр.
VI. Список литературы	35 стр.
VII. Приложения	37 стр.
7.1. Упражнения для развития общей выносливости	39 стр.

І. Пояснительная записка.

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

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

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Дошкольное образование является первым блоком в образовательном комплексе МАДОУ № 301, который ведёт работу по преемственности дошкольного и начального образования на своей базе и организует образовательную деятельность по пропаганде баскетбола. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников и предшкольной подготовки, таких как: образовательная деятельность по физической культуре, мероприятия в гибком режиме дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

<u>Цель образовательной деятельности</u>: формирование социальной адаптации в процессе знакомства и обучения дошкольников.

В процессе реализации данной рабочей программы предполагается решение следующих задач программы:

- > Укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;

- > привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- ▶ обучение способам овладения различными элементами спортивно оздоровительной деятельности;
- ▶ помощь в осуществлении мотивированной деятельности, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них заданий тренера и проектов спортивно - оздоровительной направленности;
- э знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
 - > совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Актуальность: в группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх, а также принимают участие в соревнованиях «Юный баскетболист», основной задачей которых является социальная адаптация и приобщение к массовым спортивным мероприятиям.

В играх и действиях с мячом, которые по сути являются своеобразной комплексной гимнастикой, совершенствуются навыки большинства основных

движений. В ходе игр дошкольники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренная программа организованной образовательный деятельности осуществляется как на базе отдельно взятой группы, так и в смешанных группах.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов (КВН) и состязаний в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь: мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 25-30 минут (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»). Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратам времени на соревновательную деятельность по баскетболу в дошкольном отделении и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

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

подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

II. Учебный план. Календарный учебный график.

2.1. Нормативные основания составления учебного плана.

Учебный план Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения — МАДОУ № 301 на 2023-2024 учебный год разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программах образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Департамент общего образования 28 февраля 2014 г №08-249 «Комментарии к ФГОС ДО».

Учебный план основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования разработан в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с

учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования

Концептуальные основания (принципы) формирование учебного плана: При составлении учебного плана учитывались следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
 - принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции образовательных областей, видов образовательной деятельности; форм работы с детьми в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, специфика и возможностями образовательных областей;

-решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при организации режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольной организации;

- построение образовательного процесса с учетом возрастных особенностей дошкольников, используя разные формы работы с детьми.

Программно-целевые основания разработки учебного плана (учебнометодический комплект Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (далее – ООП –ОП Учебный общеобразовательной ДО): основной план программы образовательной программы дошкольного образования разработан соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования с учётом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования и с учетом:

- 1. возрастных и индивидуальных образовательных потребностей воспитанников;
- 2. парциальных программ, выбранных участниками образовательных отношений.

Характеристика структуры учебного плана (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений; количественные характеристики с учётом СаНПиН 2.4.1.3049-13.

Учебный план МАДОУ соответствует Уставу, реализуемому учебнометодическому комплекту (далее УМК), отражает образовательные области, виды образовательной деятельности и виды деятельности, предусмотренные ФГОС ДО, гарантирует ребёнку получение комплекса образовательных услуг в соответствии с утверждённым муниципальным заданием.

Учебный план МАДОУ на 2023-2024 учебный год является локальным нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непрерывной образовательной деятельности (далее НОД), при этом данное распределение не является жёстко регламентированным предусматривает И возможность варьирования и интеграции с учётом интересов детей.

Учебный год (образовательный период) начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели, обеспечивает 10.5 часовое пребывание воспитанников. В МАДОУ функционируют 5 групп общеразвивающей направленности и 1 группа компенсирующей направленности (для детей с нарушениями речи).

В учебном плане устанавливается соотношение между обязательной частью и частью, формируемая частниками образовательных отношений. В структуре учебного плана выделяются обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Выполнение обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования (далее - ООП ДО) составляет не менее 60% от общего нормативного времени, отводимого на ООП ДО. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, не превышает 40%.

В соответствии с ООП ДО в обязательной части учебного плана определены виды образовательной деятельности (как сквозной механизм ребёнка) по

реализации поставленных задач в части, формируемой участниками образовательных отношений.

В учебном плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-личностное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» отражено в расписании НОД

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13, учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников группы:

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

- для детей от 3 до 4 лет не более 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет от 20 до 25 минут;
- для детей от 6 до 7 лет не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей группе не превышает 30 минут;
- в средней группе не превышает 40 минут;
- в старшей группе не превышает 45 минут;
- -в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности не превышает 1,5 часа в подготовительной к школе группе не превышает 1,5 часа. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 30 минут в день.

В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки, динамической паузы.

Перерыв между периодами НОД – не менее 10 минут.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

В образовательном процессе используется интегративный подход, который позволяет гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности.

Один раз в неделю для детей 5-6 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей медицинских противопоказаний, и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию проводят на открытом воздухе.

2.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график основной общеобразовательной программыобразовательной программы дошкольного образования на 2023-2024 учебный год.

Содержание	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовител
	группа	группа	группа	ьная группа
Кол-во возрастных групп	1	2	3	3
Начало учебного года	01.09.2023			
Окончания учебного года		31.05.20	24	

Адаптационный период	01.09 03.10. 2023	
Новогодние праздничные дни		01.01. – 09.01.2024
Летний оздоровительный период		01.06. – 31.08.2024

III. Содержание программы.

3.1. Формы, методы и приемы

Формы проведения: секция. Занятия в спортивной секции проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Количество детей в группе 10 человек.

Методы:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитания.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

На занятиях по баскетболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости. Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям). На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию. Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в

подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т. е. методом. Используемые на занятиях по баскетболу методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов инструктором или наиболее подготовленными воспитанниками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи,

переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными воспитанниками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

В качестве самостоятельных методов на занятиях по баскетболу используют игровой и соревновательный. Их применение создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и

непосредственно игрой. Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях.

Подготовительные игры требуют от играющих рационального решения технико-тактических задач в

моделируемых педагогом ситуациях игрового противоборства и адекватного взаимосвязанного применения освоенных игровых действий. Игровая деятельность происходит на фоне повышенного эмоционального состояния игроков и создает соответствующие условия для применения всей совокупности навыков и качеств, приобретенных на занятиях по баскетболу. Перемещения и действия с мячом при обучении игре в баскетбол

1. Стойка баскетболиста и перемещения.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами, приставным шагом. У дошкольников легче получается остановка двумя шагами, чем прыжком. Остановка двумя шагами начинается с отталкивания одной ногой.

Ребенок делает удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. Следует 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.

Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине

плеч, одна нога выставлена на полшага вперед. Тело направлено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук.

В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная), стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп (параллельная) применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой применяется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок. Сзадистоящая нога согнута и ставится с

разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзадистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

Закрытая стойка применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

2. Удержание мяча.

Прежде всего необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить движения в соответствии с ними. Поэтому на начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Большое значение имеет правильное удержание мяча.

Правила держания мяча:

- мяч на уровне груди;
- руки согнуты, пальцы широко расставлены;
- локти вниз, мышцы рук расслаблены.

3. Ловля и передача мяча.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

- мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь на встречу летящему мячу;
- не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу - вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Правила передачи мяча:

- локти вниз;
- мяч бросать на уровне груди партнера;
- мяч сопровождать взглядом и руками.

4. Ведение мяча.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. 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. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага приходится один удар мячом.

Правила ведения мяча:

- мяч не бить, а толкать;
- мяч вести вперед сбоку, а не перед собой;
- смотреть вперед, а не вниз на мяч.
 - 5. Бросание мяча в корзину.

При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же положения, как и при передаче мяча.

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Дошкольников целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки.

Правила броска мяча в корзину:

- бросая мяч, не опускать голову;
- смотреть в передний край кольца.

Правила игры для дошкольников

1. Цель игры.

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

2. Участники игры.

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

3. Судейство.

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

4. Время игры.

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма

ребенка в более спокойное состояние.

5. Счет игры.

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

6. Правила проведения игры.

Инструктор 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 воспитатель 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.

7. 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.

8. Начало игры и розыгрыш спорного броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, 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 воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка.

9. Правила поведения.

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

3.2 Сроки реализации Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность - 30 минут.

3.3. Принципы построения программы

- □ Принцип системности
- □ Принцип непрерывности

IV. Методическое обеспечение.

4.1. Методическое обеспечение рабочей программы.

На протяжении всего периода обучения дошкольники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к следующему этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 - увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

4.2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для

Жизненная Потребление жизнедеятельности организма. емкость легких. кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим Пищевые питания, регулирование веса спортсмена. отравления профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

4.3. Ожидаемые результаты.

В области воспитания:

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

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.
- Создание команды, способной защищать в дальнейшем честь класса, школы на соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровнях.
- Знание правил игры и судейства, овладениями умениями и навыками, применение их в игре, на соревнованиях, во время самостоятельных занятий физической культурой, во время активного отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать повышению

физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа обучающихся, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

V. Диагностический инструментарий.

5.1. Диагностика изучения уровня владения техникой работы с мячом для игры в баскетбол детей дошкольного возраста.

В начале и в конце учебного года целесообразно провести изучение уровня владения техникой работы с мячом для игры в баскетбол. Для этого нами разработана диагностика уровней владения техникой работы с мячом для игры в баскетбол.

Уровни владения техникой работы с мячом для игры в баскетбол детей дошкольного возраста

Диагностика содержит пять критериев:

- умение передачи мяча;
- умение вести мяч;
- умение бросать мяч в кольцо;
- техника передвижения;
- элементарные теоретические знания об игре баскетбол.

Каждый критерий имеет несколько показателей и три уровня овладения детьми соответствующими умениями и знаниями (таблица 2.1.). Таблица 2.1

Критерии и показатели овладения элементами игры в баскетбол у детей дошкольного возраста

Критерии	Показатели 1.
1.Умение	- передача мяча двумя руками из-за головы, стоя на месте.
передачи мяча	- передача мяча одной рукой от плеча.
	- передача мяча двумя руками, передвигаясь вперёд боковым
	галопом.
	- передача мяча двумя руками с отскоком о землю.
2.Умение	- отбивание мяча на месте поочерёдно правой и левой рукой.
ведения мяча	- ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя.
	- ведение мяча правой и левой рукой с продвижением по
	прямой.
	- со сменой направления.
	- ведение мяча при противодействии другого игрока.
3. Умение	- бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча
бросать мяч в	- бросок мяча в кольцо двумя руками, от груди
кольцо	- бросок мяча в кольцо после ведения с фиксацией остановки
4. Техника	- стойка баскетболиста.
передвижения	- повороты вокруг себя.
	- остановка в два шага.
	- движение приставным шагом.
5.	- из истории баскетбола.
Элементарные	- знания правил игры.
теоретические	- знания как избежать травм.
знания об	- разметка баскетбольной площадки.
игре	
баскетбол	

Уровни и уровневые показатели овладения дошкольниками элементами игры в баскетбол

Высокий уровень:

- уверенно, точно, разными способами бросает мяч в кольцо;

- технично правильно выполняет передачи, ведение, передвижение с мячом;
- -знает элементарные факты из истории баскетбола, упрощённые правила, владеет доступными современными сведениями про игру;
- понимает, как избежать травм.

Средний уровень:

- технично правильно выполняет большинство упражнений, но допускает ошибки, иногда замечает собственные ошибки;
- в некоторых упражнениях не совсем точно и уверенно выполняет действия с мячом;
- частично владеет элементарной теоретической информацией о баскетболе Низкий уровень:
- неуверенно выполняет упражнения с мячом, не замечает своих ошибок;
- упражнения выполняет с техническими ошибками (техника и качество выполнения не соответствуют предложенным заданиям);
- почти не владеет элементарной информацией об игре, путает её с другими видами спорта.
- 5.2. Особенности проведения занятий по дополнительной организованной образовательной деятельности «Баскетбол».

5.2.1. Условия работы программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

5.2.2 Формы организованной образовательной деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- конкурсы и викторины.

5.2.3. Формы подведения итогов реализации дополнительной организованной образовательной деятельности.

- 1. Викторины по типу: «День здоровья».
- 2. Товарищеские игры.

VI. Список литературы

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскою ношеских спортивных школ, специализированных детскою ношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной
- научно-практической конференции. Омск: СибГАФК, 1997, ч. 184
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.-Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д.

Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

- Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 58 с.
- «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2003г.
- «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э. Й. Адашкявичене.
- «Подвижные игры детей» И. М. Коротков.
- «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2003г.
- Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малыхиной)
- «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой)

VII.

VIII. Приложения.

Практическая подготовка. Физическая подготовка во всех возрастных группах

(для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

7.1. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный Спортивные игры на время: баскетбол. *упражнения*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание

мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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