

Евтеева

Нелли

Ибрагимовна

Подписано
цифровой подписью:

Евтеева Нелли
Ибрагимовна

Дата: 2026.09.02
12:30:08 +03'00'



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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МАДОУ № 30
_____ Н.И. Евтеева
Приказ 228 от 21.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол для дошкольников »

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Физкультурно-спортивная

Приходько С.А
педагог дополнительного образования,
инструктор физ. воспитания

г. Ростов-на-Дону
2026-2027 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, муниципальное задание, внебюджет)	Внебюджетное
ФИО автора (составителя) программы	Приходько Светлана Ахтямовна
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 (объём)	1 год
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, сердечно-сосудистой, 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 технико-тактические 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

II. Учебный план. Календарный учебный график

2.1. Нормативные основания составления учебного плана

2.2. Календарный учебный график

III. Содержание программы

3.1. Формы, методы и приемы

3.2. Сроки реализации Программы

3.3. Принципы построения программы.

IV. Методическое обеспечение

4.1. Методическое обеспечение рабочей программы

4.2. Физическая культура и спорт в России

4.3. Ожидаемые результаты

V. Диагностический инструментарий.

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

5.2. Особенности проведения занятий по дополнительной организованной образовательной деятельности «Баскетбол

5.2.1. Условия работы программы

5.2.2. Формы организованной образовательной деятельности

5.2.3. Формы подведения итогов реализации дополнительной организованной образовательной деятельности

VI. Список литературы

VII. Приложения

7.1. Упражнения для развития общей выносливости

7.2. Календарно-тематическое планирование во 2 младшей группе

7.3. Календарно-тематическое планирование в средней группе

7.4. Календарно-тематическое планирование в старшей группе

7.5. Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе

I. 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.

Цель образовательной деятельности: формирование социальной адаптации в процессе знакомства и обучения дошкольников.

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

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

Актуальность: в 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 образовательной 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-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»). Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затрат 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 2024-2025 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 программам – 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 основной образовательной программы дошкольного образования

Концептуальные основания (принципы) формирования 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 (учебно-методический комплект Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (далее – ООП –ОП ДО): Учебный план основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования разработан в 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 учебно-методическому комплексу (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 2024-2025 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 и предусматривает 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 участниками 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 объём 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 программы-образовательной программы дошкольного образования на 2023-2024 учебный год.

Содержание	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Кол-во возрастных групп	1	2	3	3
Начало учебного года	01.09.2026			
Окончания учебного года	31.05.2027			
Адаптационный период	01.09.- 03.10. 2026			

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, имитация.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение

тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

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

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

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

- Программа «Баскетбол для дошкольников» под редакцией Э.И.Адашкявичене
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
- «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2003г.
- «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э. Й. Адашкявичене.

- «Подвижные игры детей» И. М. Коротков.
- «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2003г.
- Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малыхиной)
- «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой)

VII. 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 ногами 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

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 на голенях, набивные мячи, гантели).

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

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

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

Приложение 7.2

Календарно-тематическое планирование в 2 младшей группе

Дата	Тема занятий	Знать	Уметь
Сентябрь	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	Закрепление техники передачи одной рукой от	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча,	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете

	плеча	поворотов на месте, ведение мяча в движении	
	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Закрепление техники поворотов в движении	технику поворотов в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
Октябрь	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять

	после ведения мяча		изучаемые приемы в учебной игре
	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
Ноябрь	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра

	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
Декабрь	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра

	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
Января	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	Закрепление техники и тактики в	технику изучаемых	Учебная игра. Броски

	игре, бросков	приемов	
Февраль	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	Закрепление	технику изучаемых	Накрывание мяча при броске ;

	техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	приемов	наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
Марта	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.

Апрель	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение втройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
Май	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра

	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	технику технических приемов	Учебная игра
	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра

Приложение 7.3

Календарно-тематическое планирование в средней группе

Дата	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь		
Первоначальное обучение действиям.		
	Учить детей передавать-ловить мяч,развивать умения согласовывать своидействия с товарищами, воспитывать	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
	стремление помогать друг - другу.	
	Учить детей передавать мяч двумяруками от груди и ловить его,развивать умения согласовывать своидействия с действиями товарищей	Игры «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»
	Учить детей передавать, ловить мяч,развивать ориентировку на площадке,воспитывать уважение к товарищу поигре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия сдействиями других игроков ,воспитывать уважение к товарищу поигре.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Октябрь		

Первоначальное обучение действиям.		
Упражнения передачи, ловли мяч.		
	Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг - другу.	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
	Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Игры «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»
	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу поигре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать уважение к товарищу поигре.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Ноябрь		
Углубленное разучивание действий.		
Упражнения в ведении мяча на месте.		
	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
	Упражнять вести мяч. Быстро реагировать на сигналы, воспитывать ответственность перед командой	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
	Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Менять направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».

Декабрь

Совершенствование навыков.

Упражнения удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.

	Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его	Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»
	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	Игры: «Кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему»
	Упражнять в ходьбе сподбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Игры: «Мяч в воздухе», «Передал –садись», «Поймай мяч».
	Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	Игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»

Январь

Первоначальное обучение.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

	Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
	Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
	Развивать умение ударять мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».

Февраль

Углубленное разучивание.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

	Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой)	Игры «За мячом»,
--	--	------------------

	рукой.	«Ведение мяча»
	Закреплять ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
	Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей	Игры: «Вызов по имени», «Мяч водящему».
	Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Менять направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
Март		
Совершенствование. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.		
	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловле его двумя (одной) руками.	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»,
	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча».
	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
Апрель		
Первоначальное обучение. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину		
	Учить детей бросать мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для них способом.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»

	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
	Упражнять бросать мяч в корзину, согласовывая свои действия с действиями товарищей по игре.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»
Май		
Совершенствование разученных навыков.		
	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи.	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину».
	Совершенствовать использовать изученные приемы. Сочетать свои действия с действиями игроков команды. Воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игры в баскетбол по упрощенным правилам
	Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать чувство ответственности перед командой.	Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»
	Закреплять умения применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать чувство ответственности перед командой	игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Приложение 7.4

Календарно-тематическое планирование в старших группах

Дата	Задачи	Мониторинг 1-2 занятие	Мониторинг 3-4 занятие
Сентябрь			
	1. Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения мяча. 2. Учить сочетать замах с броском при метании. 3. Развивать глазомер, точность движения. 4. Соблюдать правила игры с мячом. 5. Выявить исходные	1 Часть: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом.	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами.

	данные психомоторного развития ребёнка.	Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. П/И «Брось – догони». П/И «Подбрось – поймай». Дых.упр-е «Носик балуется». 3 Часть: Презентация «Мячик, мячик, ты откуда?»	2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых.упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Пляж» (3) «Волшебный сон» (4).

Октябрь

	1.Учить отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; прокатывать с горки; подбрасывать и ловить с хлопком в ладоши. 2.Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. 3.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.	1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых.упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке» (1) «Опавшие листики» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Весёлая клоунада». 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами. П/И «Мяч среднему». П/И «Быстрый мячик». Дых.упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3)Просмотр мультфильма «Топчумба» (4).

Ноябрь			
	1.Учить бросать и ловить мяч друг другу из положения сидя; забрасывать мяч в баскетбольную корзину, принимая правильную стойку. 2.Познакомить со спортивными играми с мячом. 3.Воспитывать желание заниматься в команде.	1 Часть: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дых.упр-я «Каша кипит» «Дует ветер». 3 Часть: Релаксация «Ароматпалочка» (1) «Каждый спит» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дых.упр-я «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта с мячом» (4).
Декабрь			
	1.Учить детей бросать мяч вверх и ловить его с поворотом кругом;	1 Часть: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин».	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби».

	бросать мяч друг другу с хлопком; отбивать мяч двумя руками, шагая в прямом направлении и сохраняя равновесие; метать малый мяч в верт. цель.	Бег «лошадки». Ходьба.	2 Часть:
	2.Учить соблюдать правила игры.	2 Часть:	ОРУ с воздушным шаром.
	3.Воспитывать внимательность и заботу друг к другу.	ОРУ со средним мячом.	Упр-е для кистей рук с брусочком.
		Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.	ОВД
		ОВД	1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м).
		1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом.	2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м).
		2.Бросание мяча друг другу с хлопком.	П/И «Не упусти шарик».
		П/И «Закати мяч в обруч».	П/И «Мяч об пол».
		П/И «Передай мяч».	Дых.упр-я
		Дых.упр-я	«Хлопушка»
		«На турнике»	«Молодцы».
		«Подуй на снежинку».	3 Часть:
		3 Часть:	Релаксация
		Релаксация	«Фея сна» (3)
		«Звери спят, птицы спят»(1)	Просмотр мультфильма
		«Колыбельная» (2).	«Дедушка и внучек» (4).

Январь

	1.Учить бросать мяч друг другу и при ловле делать поворот; метать мячи разного веса правой левой рукой; отбивать мяч о стенку разными способами; метать мяч в горизонт.цель.	1 Часть:	1 Часть:
	2.Развивать физические качества (настойчивость, решительность, целеустремлённость).	Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег.	Ритмическая гимнастика
		Ходьба.	«Буратино».
		2 Часть:	2 Часть:
		ОРУ с цветным клубком.	ОРУ с малым резиновым мячом.
		Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком.	Упр-е для кистей рук с цилиндром.
		ОВД	ОВД
		1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом.	1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола.
		2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой.	2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину.
		П/И «Кати в цель».	П/И «Подвижная мишень».
		П/И «Ловкая пара».	П/И «Быстрый мячик».
		Дых.упр-я	Дых.упр-я
		«Дровосек»	«Вырасти большой»
		«Ах!».	«Стёклышко».
		3 Часть:	3 Часть:
			Релаксация
			«Сказочный сон» (3)
			Просмотр мультфильма
			«Неженка» (4).

		Релаксация «Снежинки» (1) «В царстве Снежной Королевы» (2).	
Февраль			
	1.Учить бросать мяч друг другу и ловить его в движении; с отскоком от пола; прокатывать мяч правой и левой ногой, сохраняя равновесие. 2.Развивать глазомер. 3.Воспитывать желание радоваться успехам и сопереживать неудачам товарищей.	1 Часть: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Дых.упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок» (1) «Звёздочки на небе» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Cocolate». 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. 2.Метание мяча в горизонт.цель. П/И «Мяч в корзину». П/И «Ловишки с мячом». Дых.упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают» (3) Просмотр мультфильма «Упрямый ослик» (4).
Март			
	1.Учить отбивать мяч одной рукой; прокатывать его ногой между предметами; перебрасывать друг другу через шнур. 2. Развивать физические качества	1 Часть: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную

	(быстроту, силу, ловкость). 3.Поддерживать интерес к различным видам спорта.	брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами. П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых.упр-я «Обед» «Насос». 3 Часть: Релаксация «Подводный мир» (1) «У лесного ручья» (2).	корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых.упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка» (3) Просмотр мультфильма «С борю по сосенке» (4).
Апрель			
	1.Учить элементам спортивных игр с мячом. 2.Развивать мелкую моторику рук. 3.Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).	1 Часть: Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в команде (элементы пионербола). П/И «Послушный мяч». Дых.упр-я «Дуем друг на друга» «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон» (1) «Тайны космоса» (2).	1 Часть: Ритмическая гимнастика «Детская танцевальная». 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Перебрасывание мяча через сетку в команде (элементарный пионербол). П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых.упр-я «Нырляльщики» «Осы». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» (3) Просмотр мультфильма «Как утёнок- музыкант научился играть в футбол»(4)

Май			
	1.Развивать двигательную активность.	1 Часть: Ритмическая гимнастика	Физкультурный досуг совместно с детьми старшей группы «Мы – спортсмены».
	2.Воспитывать положительные эмоции.	2 Часть: ОРУ с большим мячом.	
	3.Определить уровень владения мячом.	Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком.	
		ОВД	
		Самостоятельные игры с мячами.	
		Дых.упр-я	
		«Сирень»	
		«Песенка».	
		3 Часть: Релаксация	
		«Цветы распускаются»	
		(1)	
		«Загораем» (2).	

Приложение 7.5

Календарно-тематическое планирование в подготовительных группах

Дата	Формы, методы и приемы	№ темы, содержание, задачи	Формы подведения итогов по теме
1-й тематический блок «Техника перемещения»			
Сентябрь	Тесты	Т №1 «Введение в игру».	Диагностическая таблица
	Беседа, объяснение, показ, игровые задания	-Спартакиада по легкой атлетике (проведение тестовых упражнений: бег на 10 и 30 м; прыжки вверх с доставанием предмета; владение мячом; метание вдаль)	
		«Парные эстафеты»; игровое задание «Достань до предмета»; игровое задание «Школа мяча»; игровое задание «Кто дальше бросит»	
	Беседа	Т №2«Корзина без дна».	Свободная деятельность детей, наблюдение
	Диалог, активизирующие вопросы, чтение художественной литературы, просмотр видео ролика	- Проведение беседы по технике безопасности во время образовательной деятельности. Чтение сказки «Корзина без дна» - знакомство с элементарными правилами игры. -Просмотр видео ролика тренировки спортсменов в ДЮСШ (секция баскетбола)	
	Групповое занятие	Т №3«Основная стойка».	Свободная деятельность детей, наблюдение
	Разминка, чтение художественной литературы, игровые задания, встреча с интересными людьми	- Познакомить с основной стойкой баскетболиста, через чтение сказки «Корзина без дна»; - Познакомить с основными действиями с мячом – ведение, ловля, передача мяча, броски мяча в корзину, через игровые задания «Повтори», «Будь внимателен»	

		-Встреча тренером и спортсменами баскетбольной секции ДЮСШ	
	Групповое занятие Разминка, показ, объяснение, игровые задания, свободная игра детей, индивидуальная работа	Т №4«Техника перемещения» -Познакомить с техникой перемещения во время игры – ходьба, бег, прыжки, остановка с поворотом, приставной шаг, через игры «Действуй по сигналу», «Передай другому».	Свободная деятельность детей, наблюдение
Октябрь	Групповое занятие Разминка, показ, объяснение, игровые задания, свободная игра, индивидуальная работа	Т №1«Перемещение по ограниченной площади зала» -Учить действовать по сигналу со сменой направления движения. -Упражнять в ходьбе и беге врассыпную по залу на ограниченной площади, не сталкиваясь; в прыжках из полуприседа с поворотом на 180 гр., в чередовании с отдыхом. Игра «Действуй по сигналу»	Показ техники перемещения через игровые эстафеты
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №2«Действия с мячом в свободной игре» -Учить правильно держать мяч, через игру «Удержи мяч» -Упражнять в умении принимать правильную стойку, через игру «Действуй по сигналу»	Свободная деятельность детей, наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, индивидуальная работа	Т №3«Прыжки вверх с места. Перемещение приставными шагами» -Учить выполнять прыжок вверх из стойки с места. -Упражнять в передвижении приставными шагами в сторону, со сменой направления, через игровое задание «Коснись мяча»; «Действуй по сигналу»	Свободная деятельность детей, наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, индивидуальная работа	Т №4«Прыжки вверх в движении» -Учить выполнять прыжки в движении -Упражнять в ловле мяча в парах способом – снизу двумя руками, через игры «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	Показ действий с мячом через игру
2-й тематический блок «Способы передачи мяча»			
Ноябрь	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №1«Передача мяча разными способами» -Учить игре «Не урони мяч» -Упражнять в передаче мяча разными способами – от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, через игру «Передай мяч»	Свободная деятельность , наблюдение

	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №2«Ловля мяча двумя руками снизу» -Учить передаче мяча и ловле мяча в парах с близкого расстояния, удобным способом -Упражнять в ловле мяча с отскоком от стены, способом снизу двумя руками, через игровое задание «Мяч водящему» (1 вариант) и «Поймай мяч»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №3«Передача мяча правой и левой рукой в парах» -Упражнять в перебрасывании мяча одной рукой от плеча в парах, через игры «Поймай мяч»(2 вариант) и «Сбей кегли»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №4«Передача мяча по кругу» -Учить ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками -Упражнять в передаче мяча по кругу произвольным способом, со сменой направления Игры «Подбрось и поймай», «Передай другому», «Передай по кругу!	Показ передачи мяча разными способами через игру
Декабрь	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №1«Передача и ловля мяча в парах в движении» -Упражнять в передаче мяча и ловле мяча в парах, двигаясь приставными шагами, через подготовительные упражнения и игру «Поймай мяч» -Закрепить основную стойку баскетболиста, через свободную игру	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые подготовительные упражнения, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №2«Передача мяча в парах одной рукой от плеча» -Закрепить передачу мяча в парах одной рукой от плеча с места, и в движении приставными шагами, через подготовительные упражнения	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые подготовительные упражнения,	Т №3«Отбивание мяча на месте» (1 вариант) -Упражнять в отбивании мяча одной рукой и ловле мяча двумя	Свободная деятельность , наблюдение

	объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	руками, через подготовительные упражнения -Совершенствовать выпрыгивание вверх из полуприседа в чередовании с отдыхом, через игровое упражнение «Кто выше подпрыгнет»	
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №4«Отбивание мяча на месте» (2 вариант) -Упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой -Совершенствовать прыжки вверх с доставанием до предмета, через игру «Коснись мяча»	Показ детям старших групп элементов передачи мяча разными способами
3-й тематический блок «Способы ведения мяча. Броски мяча в корзину»			
Январь	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №1«Ведение мяча на месте» -Учить ведению мяча на месте и в движении, используя подготовительные упражнения -Совершенствовать прыжки через скакалку. Игра «Мотоциклисты»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые подготовительные упражнения, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №2«Ведение мяча на месте со сменой рук» -Упражнять в ведении мяча на месте со сменой положения рук и последующей передачей мяча двумя руками. Подготовительные упражнения, игра «Передай другому»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	«Т №3 Ведение мяча вокруг себя» -Упражнять в ведении мяча вокруг себя в движении с чередованием рук, через подготовительные упражнения -Совершенствовать бег «змейкой», ловлю мяча, через игровые задания «Кого назвали, тот и ловит», «Поймай мяч»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №4«Ведение мяча с изменением направления передвижения» -Закрепить ведение мяча между кеглями -Упражнять в ведении мяча с изменением направления, через игру «Не урони мяч»	Свободная деятельность , наблюдение
Февраль	Групповое	Т №1«Метание набивного мяча	Участие в мероприятиях

	занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	вдаль» -Учить броскам мяча в корзину с места из стойки баскетболиста, через игру «Попади в кольцо» -Упражнять в метании набивного мяча вдаль двумя руками; в передвижении, скорости, высоты отскока, через игру «Мяч в цель»	месяца «Здоровья и спорта»
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №2«Броски мяча в корзину и через сетку» -Упражнять в бросках мяча в корзину; через сетку двумя руками от груди с места. Игры «Попади в цель», «Мяч в цель»	Участие в мероприятиях месяца «Здоровья и спорта»
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №3«Броски мяча в корзину одной рукой» -Упражнять в бросках мяча в корзину одной рукой от плеча, через игру «Попади в цель»; «Порази корзину» -Совершенствовать ведение мяча в движении	Участие в мероприятиях месяца «Здоровья и спорта»
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	«Т №4 Снайперы» -Учить детей играть в игру «Снайперы» -Совершенствовать броски мяча в корзину одной рукой от плеча, через игру «Порази корзину»	Участие в мероприятиях месяца «Здоровья и спорта»
4-й тематический блок «Различные действия с мячом в сочетании с техникой перемещения»			
Март	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №1«Изменение направления во время ведения мяча» -Учить изменять направление во время ведения мяча, через игру «Снайперы» -Упражнять в метании большого мяча в цель, через игру «Порази корзину»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №2« Действия с мячом в играх» - Упражнять детей в умении выполнять различные действия с мячом через игровые эстафеты: «Не сбей кегли», «Меткие снайперы», «Прыгуны», «Передай мяч по кругу»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка,	Т №3«Ведение мяча в играх» -Совершенствовать технику ведения мяча в различных направлениях,	Свободная деятельность , наблюдение

	игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	через игровые эстафеты: «Мотоциклисты», «Самые быстрые», «Не урони кегли»	
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №4«Броски и ловля мяча в играх» -Учить игре «Передал – садись», «Перестрелки»	Выступление на спартакиаде «Малыш»
Апрель	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	Т №1«Броски и ловля мяча в играх» -Учить игре «Самый ловкий» -Закрепить навыки бросания мяча двумя руками из – за головы через препятствие в игре «Перестрелки»; «Самый ловкий»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, свободная игра, индивидуальная работа	«Т №2 Ловля, передача, ведение, броски мяча» -Закрепить различные действия с мячом – ловля, передача, ведение, броски -Игра «Передай садись»	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, командная игра, индивидуальная работа	«Т №3Перемещение с сохранением основной стойки» -Закрепить технику перемещения, сохраняя стойку баскетболиста -Закрепление навыков через игру командами – ведение мяча и передача, броски в корзину	Свободная деятельность , наблюдение
	Групповое занятие Разминка, игровые задания, объяснение, командная игра, индивидуальная работа	Т №4«Отработка действий в командной игре» -Закрепить и совершенствовать различные действия с мячом – ловля, передача, ведение, броски	Командная игра
Май	Тесты Беседа, объяснение, показ, игровые задания	Итоговое тестирование детей	Итоговая диагностика, сравнительная диагностика
	Итоговые соревнования по мини - баскетболу		

