

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 88»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 20 18 года

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 88»  
Завьялова Т.В.  
Приказ № 122-ос  
от « 31 » 08 20 18 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 5-7 лет

*Срок реализации:* 1 год

*Составитель:*  
Безукладников Ю.Б.,  
тренер первой  
квалификационной категории

## Содержание

Паспорт программы		стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Возрастные особенности	4
1.2.	Календарный учебный график	4
1.3.	Цели и задачи Программы	4
1.4.	Планируемые результаты	5
2.	Содержание Программы	7
2.1.	Формы, методы и приемы	7
2.2.	Условия реализации программы	7
2.3.	Принципы построения программы	8
2.4.	Учебный план	8
3.	Календарно-тематический план	9
4.	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы	13
Литература		16

## Паспорт Программы

1	Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности <b>"Баскетбол"</b>
2	Основание для разработки программы	Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» СанПиН 2.4.1.3049 - 13 Устав МАДОУ "Детский сад № 88" Приказ «Об организации дополнительных образовательных услуг»
3	Заказчик программы	родители (законные представители) воспитанников
4	Организация исполнитель программы	МАДОУ "Детский сад № 88"
5	Целевая группа	дети старшего дошкольного возраста
6	Цели программы	воспитание физически здорового ребенка средствами спортивной игры «баскетбол».
7	Задачи программы	1. Образовательные: - ознакомление с правилами спортивной игры «баскетбол»; - формирование умений и навыков, необходимых при игре в баскетбол 2. Воспитательные: - содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; - воспитание чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику. 3. Оздоровительные: - содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование и поддержание правильной осанки,

		<p>профилактика плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие развитию быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;</li> <li>- развитие координационных способностей и силы воли;</li> <li>- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;</li> <li>- повышение умственной работоспособности.</li> </ul>
8	Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеют основными действиями с мячом, стойками баскетболиста, техникой перемещения в игре;</li> <li>- будут знакомы с правилами игры;</li> <li>- будут развиты основные физические качества: координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, чувство динамического равновесия;</li> <li>- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;</li> <li>- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.</li> </ul>

9	Срок реализации программы	1 год
---	---------------------------	-------

#### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста "Баскетбол" разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О требованиях, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования».
4. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее - СанПиН).

Программа разработана с учетом программы образования детей Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников».

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового

баскетбола в дошкольных учреждениях, общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в баскетбол способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика - 7 мин., основная часть - 15 мин, подвижные игры - 5 мин, релаксация - 2-3 мин.

### **Возрастные особенности**

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше

удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Кроме сюжетно-ролевых игр у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами. Игра продолжает оставаться ведущей деятельностью этого возраста.

После 5 лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети обмениваются информацией, планируют, разделяют и координируют функции. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

### **Календарный учебный график**

Учебный период с октября по май, каникулярный период не предусмотрен.

Название	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество учебных недель	Продолжительность занятия
«Баскетбол»	2	8	64	30 мин

### **Цели и задачи по реализации Программы**

Цель: воспитание физически здорового ребенка средствами спортивной игры «баскетбол».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомление с правилами спортивной игры «баскетбол»;
- формирование умений и навыков, необходимых при игре в баскетбол

2. Воспитательные:

- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитание чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

3. Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие развитию быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие координационных способностей и силы воли;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- повышение умственной работоспособности.

### **Планируемые результаты**

На этапе завершения обучения по программе дети:

- овладеют основными действиями с мячом, стойками баскетболиста, техникой перемещения в игре Баскетбол;
- будут знакомы с правилами игры;
- будут развиты основные физические качества: координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.



## Формы, методы и приемы

### **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 удлиненный спорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг.

Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед. Тело направлено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

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

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

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

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

на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

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

В и. п. игрок занимает позицию между соперником и щитом. Одна нога, почти выпрямленная, выставляется вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименная рука вытягивается вперед-вверх, предупреждая ожидаемый бросок. Сзадистоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзадистоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

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

## 2. Удержание мяча.

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

Большое значение имеет правильное удержание мяча.

Правила держания мяча:

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

## 3. Ловля и передача мяча.

Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя 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.

### **Принципы построения программы**

- Принцип системности
- Принцип непрерывности

### **Учебный план**

1	Физическое обследование	2 часа
2	Подготавливающие упражнения с мячом	8 часов
3	Ведение мяча	16 часов
4	Упражнения и игры с ведением мяча	8 часов
5	Броски мяча	16 часов
6	Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	12 часов
7	Учебно-тренировочная игра	2 часа
8	ИТОГО	64 часа



### Календарно-тематический план

месяц	тема занятия	количество занятий	Содержание занятий
Октябрь	Физическое обследование	1	<p>Беседа о баскетболе: техника безопасности, правила игры, стойка баскетболиста, передвижения по площадке.</p> <p>Физическое обследование</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места</li> <li>2. Высота прыжка</li> <li>3. Бег 10 м</li> <li>4. Челночный бег 3x10 м</li> <li>5. Бег 300 м</li> </ol> <p>Техническая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение в защитной стойке</li> <li>2. Штрафные броски</li> </ol>
	«Мяч в кругу»	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</li> <li>2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> <li>- толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его</li> <li>- катание мяча двумя руками вокруг предметов</li> <li>- свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.)</li> </ul> </li> <li>3. П/и «Мяч в кругу»</li> <li>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</li> </ol>
Ноябрь	«Играй, играй, мяч не теряй»	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</li> <li>2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Брось выше»</li> <li>- удары мяча об пол</li> <li>- «Играй, играй, мяч не теряй»</li> </ul> </li> <li>3. П/и «Будь внимателен»</li> </ol>

		4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку
«Мяч в корзину»	2	1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ 2. ОВД: - свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.) - «Брось выше» с хлопком перед собой, за спиной - бросание мяча в стенку и ловля его 3. П/и «Мяч в корзину» 4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку
«Брось выше»	2	1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ 2. ОВД: - свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.) - «Брось выше» с хлопком перед собой, за спиной, с поворотом кругом - удары мяча об пол, с хлопком перед собой, за спиной, с поворотом кругом 3. П/и «Вызов по номерам» с мячом в руках 4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку
«Стой! Беги!»	2	1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ 2. ОВД: - свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.) - «Брось выше» с хлопком перед собой, за спиной, с поворотом кругом, в движении - ведение мяча на месте правой, левой рукой - остановка двумя шагами - остановка прыжком 3. П/и «Стой! Беги!» 4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку

Декабрь-январь	«Поймай мяч»	6	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.)</li> <li>- ведение мяча на месте</li> <li>- перебрасывание мяча партнеру двумя руками от груди</li> </ul> <p>3. П/и «Вызов по номерам» с ведением мяча</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«10 передач»	4	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.)</li> <li>- ведение мяча на месте</li> <li>- перебрасывание мяча партнеру двумя руками от груди</li> </ul> <p>3. П/и «10 передач»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Мяч водящему»	6	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.)</li> <li>- ведение мяча на месте, в движении</li> <li>- перебрасывание мяча партнеру двумя руками от груди, одной рукой, с ударом об пол</li> </ul> <p>3. П/и «Мяч водящему»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>

Февраль	«Гонка мячей»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.)</li> <li>- ведение мяча на месте, в движении</li> <li>- перебрасывание мяча в кругу двумя руками от груди, одной рукой, с ударом об пол</li> </ul> <p>3. П/и «Гонка мячей»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Успей поймать»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободная игра с мячом (катать, бросать вверх, вниз, в корзину, вести на месте и т.д.)</li> <li>- ведение мяча на месте, поочередно правой, левой рукой, в движении</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> </ul> <p>3. П/и «Займи свободный кружок»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Обгони мяч»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте, поочередно правой, левой рукой, в движении</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- передача от груди партнеру в движении</li> </ul> <p>3. П/и «Обгони мяч»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>

	«Подвижная цель»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте, поочередно правой, левой рукой, в движении</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку</li> <li>- ведение мяча, остановка, передача партнеру</li> </ul> <p>3. П/и «Подвижная цель»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
Март	«Попади в цель»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте, поочередно правой, левой рукой, в движении</li> <li>- метание мяча в обруч (2 - 2,5 м.)</li> <li>- ведение мяча, остановка, передача партнеру</li> </ul> <p>3. П/и «Ловишки с мячом»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Чья команда больше?»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча на месте, поочередно правой, левой рукой, в движении бегом</li> <li>- бросок мяча в корзину двумя руками от груди</li> <li>- передача в парах одной рукой от плеча</li> </ul> <p>3. П/и «Чья команда больше?»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Мяч капитану»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча попеременно правой и левой рукой в движении (3 шага пр. рукой, 3 шага - левой)</li> <li>- передача в парах одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с ударом об пол, в движении</li> <li>- бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди</li> </ul>

			<p>3. П/и «Мяч капитану»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«5 бросков»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча попеременно правой и левой рукой в движении</li> <li>- передача в парах одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с ударом об пол, в движении</li> <li>- бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди</li> </ul> <p>3. П/и «Мяч капитану»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Сбей кеглю»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча попеременно правой и левой рукой в движении (3 шага пр. рукой, 3 шага - левой), с изменением направления</li> <li>- эстафета - ведение мяча</li> <li>- бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди</li> </ul> <p>3. П/и «Сбей кеглю»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>
	«Передай, не урони»	2	<p>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</p> <p>2. ОВД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками от груди в движении парами</li> <li>- передача мяча одной рукой от груди в движении парами</li> </ul> <p>3. П/и «Обгони мяч»</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</p>

Апрель	«Защита крепости»	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</li> <li>2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)</li> <li>- передача мяча в тройках, пятерках</li> <li>- передача мяча парами при противодействии защитника</li> </ul> </li> <li>3. П/и «10 передач»</li> <li>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</li> </ol>
	«За мячом»	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</li> <li>2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)</li> <li>- передача мяча в тройках, пятерках</li> <li>- передача мяча в колоннах с переходом в конец</li> </ul> </li> <li>3. П/и «Вышибалы»</li> <li>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</li> </ol>
Май	«Успей поймать»	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, ОРУ</li> <li>2. ОВД: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча в парах от груди, от плеча</li> <li>- ведение мяча на месте</li> <li>- ведение мяча, остановка, передача партнеру</li> </ul> </li> <li>3. П/и «Перелет птиц»</li> <li>4. Ходьба с восстановлением дыхания, упр. на растяжку</li> </ol>
	Учебно-тренировочная игра	1	Игра в баскетбол

	Учебно-тренировочная игра	1	Игра в баскетбол
	Физическое обследование	1	Физическое обследование 1. Прыжок в длину с места 2. Высота прыжка 3. Бег 10 м 4. Челночный бег 3x10 м 5. Бег 300 м Техническая подготовка 1. Передвижение в защитной стойке 2. Штрафные броски



## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

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

**Сроки проведения мониторинга:** октябрь, май.

### **Инструментарий мониторинга**

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 10 м
4. Челночный бег 3x10 м
5. Бег 300 м

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке
2. Штрафные броски

### Методика обследования

Физическая подготовка

#### *1. Прыжок в длину с места*

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### *2. Высота подскока*

Отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### *3. Бег 10 м*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

#### *4. Челночный бег 3x10 м*

1. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах.
2. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие.

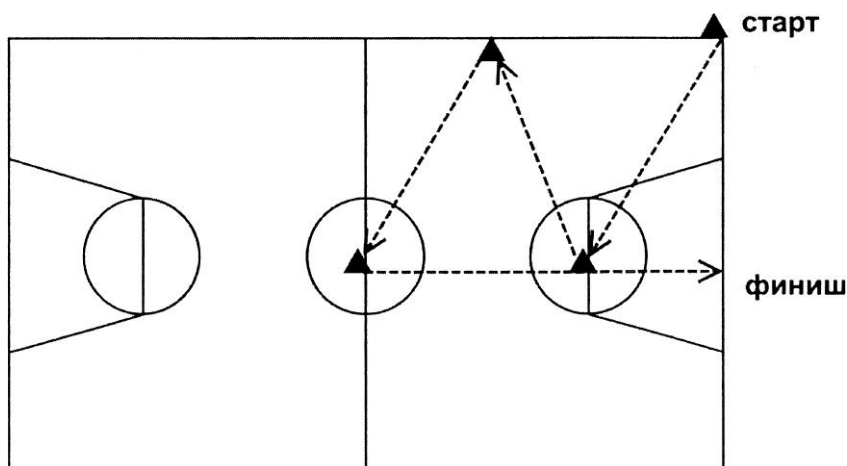
#### *5. Бег 300 м*

Бег выполняется в спортивном зале, с высокого старта.

Техническая подготовка

#### 1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).



#### 4. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 бросков со штрафной линии. Фиксируется количество попаданий.

## Нормативы

Контрольные упражнения	6-7 лет м/д		
	оценки		
	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	130/125	115/110	95/90
Высота подскока (см)	30/20	25/15	20/10
Бег 10 м	<	2,9/3,1	>
Челночный бег 3x10 м	<	11,2/11,3	>
Бег 300 м	1,3/1,4	1,4/1,5	1,5/1,6
Передвижения в защитной стойке (с)	11,7/12	14,7/15	15,7/16
Штрафные броски	7/6	6/5	5/4

## Литература

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992.
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: ВЛАДОС, 2007
4. Кенеман А. В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 1980.
5. Лескова Г. Ноткина Н.А. Оценка физической подготовленности детей //Дошкольное воспитание, 1989, N 10
6. Лурин Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2001
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2010

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен с 15.07.2021 по 15.07.2022