

ПРИНЯТА
Общим собранием работников
МДОАУ №20
Протокол № 6
от 30.09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОАУ №20
В.С. Маркина
приказ № 74
от 31.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»**
Возраст детей 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Программа составлена:
Степановой Ю.В., инструктором по
физической культуре

Содержание

		Стр.
РАЗДЕЛ 1.		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	3
РАЗДЕЛ 2		4
2.1.	Содержание образовательной деятельности	4
2.2.	Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	6
2.3.	Взаимодействие с семьей	6
2.4.	Формы и периодичность промежуточной и итоговой аттестации	6
РАЗДЕЛ 3.		6
3.1.	Описание материально-технического обеспечения программы	6
3.2.	Обеспеченность методическими материалами	6
ПРИЛОЖЕНИЕ		7
Приложение 1. Комплексно - тематическое планирование занятий дополнительной общеразвивающей Программы (первый год обучения)		7
Приложение 2. Комплексно - тематическое планирование занятий дополнительной общеразвивающей Программы для детей (второй год обучения)		11
Приложение 3. Упражнения для физической подготовки		15
Приложение 4. Игры и эстафеты с элементами баскетбола		16
Приложение 5. Карта обследования умений и навыков игры «Баскетбол для дошкольников»		18

РАЗДЕЛ 1

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ» (далее – Программа) реализуется с детьми от 5 до 7 лет.

В процессе реализации Программы, дети изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; овладевают техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. 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 детей умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важные - мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

При обучении по данной Программе не имеет значение пол детей; наличие у них базовых знаний или специальных способностей в данной области; наличие определенной физической подготовки. Но имеются противопоказания. В некоторых случаях это: сердечно-сосудистые заболевания; нестабильности шейных позвонков; плоскостопии; язвенной болезни желудка; астме; заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, игры и упражнения с мячом, в процессе освоения детьми элементов баскетбола, способствуют всестороннему развитию дошкольников, что определяет актуальность Программы.

Содержание Программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

Задачи:

- создать условия для формирования у детей представлений об игре баскетбол (элементарные теоретические знания об истории создания игры, правилах игры и правилах поведения игроков, технике безопасности, разметке баскетбольной площадки);
- формировать умения и навыки техники работы с мячом для игры в баскетбол (навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину) и умение применять их в игровой ситуации;
- формировать умение выбирать наиболее целесообразные способы работы с мячом в зависимости от сложившейся ситуации в игре;
- развивать умение ориентироваться на площадке, играть коллективно, подчинять собственные желания интересам команды;
- обучать основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

1.3. Принципы формирования Программы

Содержание Программы составлено с учетом следующих принципов:

1. Принцип индивидуализации - определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка.

2. Принцип систематичности – предполагает непрерывность и регулярность занятий.

3. Принцип повторяемости материала – повторение и закрепление вырабатываемых двигательных навыков.

4. Принцип сознательности и активности – предполагает, что обучение опирается на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

1. У детей сформированы элементарные представления об игре баскетбол.

2. Сформированы умения и навыки техники работы с мячом для игры в баскетбол и умение применять их в игровой ситуации.

3. Дети умеют выбирать разные способы работы с мячом в зависимости от сложившейся ситуации в игре.

4. Дети ориентируются на площадке, способны подчинять собственные желания интересам команды.

5. Владеют основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

РАЗДЕЛ 2

2.1. Содержание Программы

Занятия включают три части:

1. Вводная часть:

- мотивация детей к деятельности и разминка (проводится с целью разогрева и подготовки для дальнейшей работы определенных групп мышц - разные виды ходьбы и бега, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для рук и ног выполняется, упражнения на ориентировку в пространстве и внимание. Дети выполняют упражнения на месте (после перестроения) и/или в движении (во время ходьбы и бега).

2. Основная часть:

- освоение элементов техники баскетбола - организованное разучивание, закрепление, совершенствование подготовительных упражнений с элементами баскетбола (ведение мяча, передача мяча друг другу разными способами, броски мяча в корзину), игровые упражнения и игры с мячом. В процессе освоения Программы по мере того, как дети овладевают специальными навыками владения мячом, в данной части занятия проводится командная игра.

3. Заключительная часть:

- бег в свободном темпе, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Содержание работы с детьми

первый год обучения	Познакомить детей с игрой баскетбол, формировать у детей элементарные теоретические представления об истории создания игры, правилах игры и правилах поведения игроков, технике безопасности, разметке баскетбольной площадки. Формировать умения действовать с мячом (элементы техники игры в баскетбол): - стойка; - ведение мяча на месте, в движении; - действия с мячом для усвоения приемов передачи, ловли, и бросков мяча в корзину. Формировать умение действовать в парах, не мешая другим детям. Развивать способность слышать сигнал. Способствовать развитию координации движений, глазомера, ловкости, быстроты.
второй год обучения	Продолжать формировать представления детей об игре в баскетбол. Закреплять правила коллективной игры, правила поведения игроков, правила безопасного поведения.

	<p>Развивать умения действовать с мячом - техника передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.</p> <p>Развивать умение ориентироваться на площадке, находить свободное, более удобное место для успешного ведения игры.</p> <p>Развивать способность слышать сигнал.</p> <p>Учить играть подгруппой и коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.</p> <p>Развивать координацию движений, быстроту реакции, глазомер, силу.</p>
--	---

2.2 Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей

Особенности развития двигательных и игровых способностей детей.

Дети 5-6 лет.

Данный возраст – это период интенсивного формирования двигательных навыков. У детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Движения детей становятся более осознанными, точными и скоординированными. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

Дети 6-7 лет.

В данном возрасте продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. У большинства детей появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх, играх с правилами. Развивается способность понимать и принимать задачу, поставленную взрослым, возрастает стремление добиваться хороших результатов при выполнении заданий. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при проведении занятий

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей 5 – 6 лет при проведении занятий:

1. Занятия для детей 5-6 лет проводятся как в игровой форме, так и в виде тренировки.
2. На занятиях инструктор осуществляет обязательный показ выполнения всех упражнений. Контролирует и оказывает помощь при необходимости детям.
3. При работе с детьми с низкими физическими показателями (координация, ловкость, глазомер), инструктор дает упрощённые задания, пока ребенок не освоит элементарные навыки работы с мячом (ловля мяча двумя руками, ловля мяча после отскока, отбивание правой и левой рукой) при работе в парах, к такому ребенку в пару встает сам инструктор и выполняет задания вместе с ним контролируя правильность выполнения упражнений.
4. При подборе оборудования для данной возрастной группы используются баскетбольные мячи размера N 3 для детей дошкольного возраста.
5. Раздача и уборка оборудования производится детьми самостоятельно или назначенными дежурными.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей 6 – 7 лет при проведении занятий:

1. Занятия для детей 6-7 лет проводятся как в игровой форме, так и в виде тренировки.
2. На занятиях инструктор осуществляет обязательный показ при изучении новых упражнений. Упражнения уже знакомые детям, выполняются по словесной инструкции, педагога или по показу одного из детей. Инструктор ведет контроль и оказывает помощь при не правильном выполнении задания.

3. При работе с детьми с низкими физическими показателями (координация, ловкость, глазомер), инструктор показывает и контролирует правильность выполнения упражнений. При выполнении детьми упражнений в парах, к такому ребенку инструктор ставит в пару ребенка хорошо владеющего техникой этого упражнения.

4. При подборе оборудования для данной возрастной группы используются баскетбольные мячи размера N 3 для детей дошкольного возраста.

5. Раздача и уборка оборудования производится детьми самостоятельно или назначенными дежурными.

2.3. Взаимодействие с семьей

В рамках взаимодействия с семьями воспитанников, посещающими занятия, осуществляется следующая работа:

- разработка памяток, рекомендаций для родителей (в том числе их размещение в профессиональном Instagram-аккаунте, в группе viber),
- проведение совместных занятий для родителей с детьми (не реже 1 раза в год – при благоприятной эпидемиологической обстановке),
- приглашение родителей на открытые занятия (не реже 2 раз в год – при благоприятной эпидемиологической обстановке),
- индивидуальные консультации по запросу родителей (в том числе в дистанционном режиме при неблагоприятной эпидемиологической обстановке).

Взаимодействие педагога с семьями воспитанников, посещающими занятия, осуществляется как при личной встрече (при благоприятной эпидемиологической обстановке), так и с использованием современных средств коммуникации (viber, Instagram-аккаунт и др.)

2.4. Формы и периодичность промежуточной и итоговой аттестации

1. Промежуточная аттестация проводится в феврале (4 неделя) в форме открытого занятия с родителями (в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации – дистанционном режиме, например прямой эфир, видеозапись и т.д.) и диагностики сформированности навыков игры в баскетбол у детей (заполнение карты контроля).

2. Итоговая аттестация проводится в августе (4 неделя) в форме открытого занятия с родителями (в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации – дистанционном режиме, например прямой эфир, видеозапись и т.д.) и диагностики сформированности навыков игры в баскетбол у детей (заполнение карты контроля).

РАЗДЕЛ 3

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Образовательная деятельность по Программе осуществляется в спортивном зале детского сада.

На занятиях используется следующее оборудование:

- баскетбольный щит с корзинами (переносной);
- мячи баскетбольные (диаметр N 3);
- кегли;
- обручи;
- флажки;
- ориентиры.

3.2. Обеспеченность методическими материалами

1. Адашкявичене Э.Й «Баскетбол для дошкольников» - М.,1983., «Спортивные игры и упражнения а детском саду» - М., 1992
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т «Развитие быстроты и координации движений у детей 5-7 лет //Теория и практика физической культуры// 1986,№ 10»
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»- М, 2004

4. Зинин А. «Первые шаги в баскетболе», М., 1974
5. Стонкус С. «Мы играем в баскетбол» - М., 1984

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплексно-тематическое планирование занятий для детей (первый год обучения)

Сентябрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- учить детей брать мячи из корзины и класть их на место; - дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Упражнение выполняют все дети одновременно (4—6 раз). Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Построить детей в 4-6 колонн, расставить напротив каждой колонны 4-6 набивных мячей или других предметов. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись.</p> <p>II. Основная часть. Игра «Подбрось повыше». Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету (3-4 мин). Удары мяча о землю и ловля его двумя руками. По окончании упражнения положить мячи в корзину.</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, в 2-3 м от которой находятся 3-4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3-4 детей одновременно.</p>	<p>Мячи баскетбольные, малые по количеству детей.</p>
Октябрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- формировать умение владеть мячом, учиться не мешать товарищу по игре; - воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Построение в шеренгу. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8- 10 раз. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч, не мешать товарищу.</p> <p>II. Основная часть. Свободная игра детей с мячом на площадке. Вначале тренер напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести па месте, играть с мячом передвигаясь и т. д.</p> <p>III. Заключительная часть. Дети становятся в круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.</p>	<p>Мячи баскетбольные, малые по количеству детей.</p>
Ноябрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- формировать умение действовать с мячом; - научить быстро, реагировать на сигнал; - воспитывать выдержку и внимание.</p>	<p>I. Вводная часть. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его (5-6 раз подряд). Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Тренер напоминает, что надо стараться бросить мяч выше, чтобы успеть хлопнуть руками, следить за мячом, ловить пальцами и кистями</p>	<p>Мячи баскетбольные, малые по количеству детей.</p>

	<p>рук. Повторить 6-8 раз.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.</p> <p>III. Заключительная часть. Малоподвижная игра «Будь внимателен» Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (воспитатель). Ведущим бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.</p>	
Декабрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал;</p> <p>- способствовать развитию ориентировки в пространстве.</p>	<p>I. Вводная часть. Свободная игра детей с мячом на площадке. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Повторить 8-10 раз. Бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (8-10 раз). Объяснить детям, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Следить, чтобы дети правильно стояли и держали мяч.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Сделай фигуру». Учить детей быстро реагировать на сигнал, передавать мяч товарищам. Повторить 5-6 раз.</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Мяч в корзину». Дети свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 150 см, стараясь попасть в нее. Выигрывает ребенок, быстрее всех попавший 3 раза. Обратит внимание на то, чтобы дети не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.</p>	<p>Мячи баскетбольные, малые по количеству детей, щит, баскетбольная корзина.</p>
Январь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним; - способствовать развитию координации движений;</p> <p>- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>I. Вводная часть. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Воспитатель показывает и объясняет, как правильно ловить мяч. Задание выполняют все дети одновременно (8-10 раз). Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание на то, что мяч необходимо ловить, не прижимая к груди, а бросать партнеру на уровне груди. Следует напомнить, как правильно стоять, как держать мяч.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Вызов по имени». Детей делят на 3-4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч. Мяч следует бросать прямо вверх и высоко.</p> <p>III. Заключительная часть. Свободная игра детей с мячом. Инструктор играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей, 3-4 обруча.</p>
Февраль		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- формировать навыки бросания мяча;</p> <p>- совершенствовать навык ловли мяча;</p> <p>- способствовать развитию глазомера;</p> <p>- координации движений и ловкости,</p>	<p>I. Вводная часть. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети взяли мяч. и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращается внимание на технику ловли мяча.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Обгони мяч». Целесообразно первый раз</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей.</p>

учить дружно, играть.	организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования. Можно разрешить детям передавать мяч произвольно, как им удобнее. III. Заключительная часть. Игра «Будь внимателен». Роль водящего выполняет ребенок. Следить, чтобы дети правильно ловили мяч, встречали его вытянутыми руками.	
Март		
Цель	Содержание	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> - учить детей передавать мяч двумя руками от груди; - упражнять в ловле мяча; - развивать внимание и ориентировку в пространстве. 	<p>I. Вводная часть. Передача двумя руками от груди стоя парами. Объяснить и показать технику передачи мяча двумя руками от груди. Следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение, при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.</p> <p>Игра «У кого меньше мячей». Выполняет задание одновременно вся группа (2-3 раза). Дети располагаются свободно на площадке, каждый с мячом. Игра заканчивается сразу после свистка.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Обгони мяч». Дети делятся на 2-3 подгруппы. Передают мячи, стоя на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, двумя руками от груди.</p> <p>III. Заключительная часть. Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Тренер следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет их бросать мячи в корзину, отбивать мяч 2—3 раза правой, левой рукой. Индивидуально учит некоторых детей передавать и ловить мяч.</p>	Мячи резиновые по количеству детей.
Апрель		
Цель	Содержание	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать навыки передачи; - ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; - воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища. 	<p>I. Вводная часть. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за его полетом, старались точно передать мяч партнеру.</p> <p>Игра «Мяч водящему». Детей делят на несколько групп, по 7-8 человек в команде. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Поймай мяч». Следить, чтобы дети честно играли, правильно передавали мяч. Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги водящему.</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Сделай фигуру». Дети играют произвольно с мячом, каждый в своем темпе. Инструктор учит их быстро реагировать на сигнал.</p>	Мячи резиновые по количеству детей.
Май		
Цель	Содержание	Оборудование
<ul style="list-style-type: none"> - упражнять детей в передаче-ловле мяча; - воспитывать внимание; - способствовать развитию точности движения. 	<p>I. Вводная часть. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сначала в правую, а затем в левую сторону. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч. Играть 1-1,5 мин.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко, то передать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески. Игра продолжается 8 мин.</p> <p>III. Заключительная часть. Дети становятся в 2 колонны напротив каждой баскетбольной</p>	Мячи резиновые по количеству детей, две баскетбольные корзины.

	корзины на расстоянии 1.5-2 м. первые с мячом. После сигнала тренера первые в колоннах бросают мячи в корзину, ловят, передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом. Повторить 3-4 раза.	
Июнь		
Цель	Содержание	Оборудование
-совершенствовать навыки передачи ловли мяча; - воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.	I. Вводная часть. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами. Повторить 7-8 раз. Ведение мяча на месте правой, левом рукой. Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку. Ведения мяча на место правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко, 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой. II. Основная часть. Подвижная игра «За мячом». Дети должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда бросали мяч. При повторном проведении игры обращается внимание детей на точную передачу мяча товарищу по игре. Потом команды 2-3 раза соревнуются между собой. III Заключительная часть Игра «Мяч водящему». Дети делятся на несколько групп. Водящими выбираются те, кто хорошо владеет мячом. Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч. Повторить 2-3 раза.	Мячи резиновые по количеству детей
Июль		
Цель	Содержание	Оборудование
- учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче ловле мяча; - способствовать развитию координации движений; - ориентировки в пространстве.	I. Вводная часть. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля — правой. Не обязательно требовать от детей точных движений. Повторить 6-8 раз. Ведение мяча на месте правой, левом рукой (2 мин). Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку. Ведение мяча на место правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча. Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой. II. Основная часть. Подвижная игра «За мячом». Следить, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре. Подвижная игра «У кого меньше мячей». Поощрять детей бросать мяч разными способами. III. Заключительная часть. Свободная игра с мячом на площадке. Смотреть, чтобы дети не толкались, дружно играли, поощрять их к выполнению разнообразных действий.	Мячи резиновые по количеству детей
Август		
Цель	Содержание	Оборудование
- закрепить умение ведения мяча на месте; - учить передаче мяча одной рукой от плеча; -способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.	I. Вводная часть. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу. Смотреть следует на партнера, которому передают мяч. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистка меняют руку. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой. Воспитатель следит, чтобы при ведении правой рукой дети клали	Мячи резиновые по количеству детей, обручи.

	<p>кисть сверху справа от мяча, левой-сверху слева. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.</p> <p>II. Основная часть. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 мин).</p> <p>Подвижная игра «Займи свободный кружок». Обручи, в которых стоят дети, следует разложить на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Напомнить детям, что бросать надо одной рукой от плеча точно товарищу. Поощрять наиболее дальние броски. Игра продолжается 8 мин.</p> <p>Дети становятся за линию в 5 колонн, в 2-3 м от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Будь внимателен». Роль ведущего выполняет воспитатель или ребенок, хорошо владеющий мячом.</p>	
--	--	--

Приложение 2

Комплексно-тематическое планирование занятий (второй год обучения)

Сентябрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- формировать умение действовать с мячом; - реагировать на сигнал.</p>	<p>I. Вводная часть. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Они должны принять правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Поймай мяч». Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Сбей кеглю». Сбить кеглю можно любым способом. Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча.</p>	<p>Мячи баскетбольные, малые по количеству детей, 4 кегли.</p>
Октябрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- учить детей вести мяч, продвигаясь вперед; - совершенствовать навыки ловли-передачи мяча; - упражняться в умении быстро реагировать на сигналы.</p>	<p>I. Вводная часть. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Тренер показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает. Повторить 3—4 раза ведение мяча правой и 3—4 раза левой рукой.</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке. Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-сбоку, толкая вниз, не слишком наклоняясь вперед.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Займи свободный кружок». Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди - на близкое расстояние, одной рукой от плеча — бросая дальше.</p> <p>III. Заключительная часть. Дети становятся полукругом, воспитатель бросает им мяч (не по очереди). Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи, фрукты и т. Д. или предметы, которые есть нельзя.</p>	<p>Баскетбольные мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.</p>

Ноябрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- учить детей вести мяч, продвигаясь вперед;</p> <p>- развивать ловкость и координацию движений;</p> <p>- воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>I. Вводная часть. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его отскока (1 мин). Ведение мяча правой, левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5-2 мин). Инструктор следит, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2—3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. Игра проводится 5-6 мин. Игра «Поймай мяч» (6 мин). Следить, чтобы дети принимали правильную стойку, применяли разные способы действия с мячом.</p> <p>III. Заключительная часть. Повторяется малоподвижная игра «Будь внимателен» (3 мин).</p>	<p>Мячи баскетбольные малые по количеству детей, зеленый и красный флажки.</p>
Декабрь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- закреплять у детей умение вести мяч по - прямой;</p> <p>- упражнять в ловле и передаче мяча;</p> <p>- способствовать развитию координации движений, ловкости.</p>	<p>I. Вводная часть. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (5 мин). Во время игры дети выполняют разнообразные движения с мячом. После свистка инструктора все должны принять правильную стойку баскетболиста. Однако не следует долго задерживать детей в таком положении. Инструктор поправляет ошибки.</p> <p>II. Основная часть. Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. После 15-20с тренер дает свисток, дети меняют руку (2 мин). Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Дети ведут мячи на 2-3 шага правой рукой, на 2-3 шага левой и т. Д. Смотреть, чтобы они не слишком наклонялись вперед. Если у ребенка не получается ведение мяча на полусогнутых ногах, предложить вести мяч с высоким отскоком. Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин). Напомнить детям, когда вести мяч правой, когда левой рукой. Учить видеть площадку. Роль регулировщика дети выполняют попеременно.</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Мяч водящему». Соревнование следует проводить на точность действий с мячом. Повторить 3 раза.</p>	<p>Мячи баскетбольные, малые по количеству детей, красный и зеленый флажки.</p>
Январь		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- формировать ловкость действий с мячом;</p> <p>- совершенствовать ведение мяча в беге;</p> <p>- способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.</p>	<p>I. Вводная часть. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин). Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой (1 мин). Идти свободным шагом, мяч вести спереди-сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем задание можно выполнять бегом. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке (1 мин).</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8-10 мин). Напомнить детям, какими способами можно передавать мяч. Можно показать отвлекающие действия с мячом, поощрять детей в их применении.</p> <p>III. Заключительная часть. Броски мяча в корзину с места. Организуются три команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5-2 м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. Показать детям технику броска мяча двумя руками от груди. Требовать: не опускать голову при броске, смотреть на передний край кольца.</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей, 1 корзина.</p>
Февраль		
Цель	Содержание	Оборудование

<p>- учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения; - способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.</p>	<p>I. Вводная часть. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке. Ведение мяча с изменением направления передвижения. Дети строятся в колонну по 4-6 человек, каждый с мячом. Напротив каждой колонны выставляются кегли (4-5) на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Дети друг за другом ведут мячи, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. Д. Обрато ведут мячи по прямой. Повторить 4-5 раз. Эстафета ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание». Повторить 3-4 раза.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. На свободном месте площадки выставляются кегли, мотоциклисты должны проехать, не задевая их. После 2-3 раз игры дети меняют руки</p> <p>III. Заключительная часть. Дети строятся в круг. В середине круга мяч. Один ребенок, которого назначает тренер, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен не глядя пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.</p>
Март		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча; - способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.</p>	<p>I. Вводная часть. Ведение мяча с изменением направления передвижения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой. Игра «Скажи, какой цвет». Все дети имеют мячи и свободно ведут их по площадке. Водящий тоже передвигается с 2—3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-то цвета, должен, не ловя мяча, а ведя его на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий. Водящий часто меняется.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Займи свободный кружок». Игра проводится с двумя мячами.</p> <p>III. Заключительная часть. Катание мяча в цель. Дети делятся на четыре команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляются 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей, 2-3 флажка разного цвета, 20 кеглей.</p>
Апрель		
Цель	Содержание	Оборудование
<p>- учить детей передавать мяч в движении; - упражнять в ведении мяча; - способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.</p>	<p>I. Вводная часть. Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задание одновременно 5-8 детей, по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию воспитателя. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, веревку), от которого дети начинают передавать мячи и заканчивают. Обрато бегут свободно. Выполнять упражнение 4-5 раз.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Ведение мяча парами». Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.</p> <p>III. Заключительная часть. Передача и ловля мяча. Дети строятся полукругом. Тренер, называя имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок ловит мяч и бросает инструктор.</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей, сетка.</p>
Май		
Цель	Содержание	Оборудование

<p>- учить детей сочетать передачу и ведение мяча;</p> <p>- способствовать развитию координации движений;</p> <p>- приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие.</p>	<p>I. Вводная часть. Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч Упражнение выполнять одной и другой ногой. Мяч следует легко бросить об пол, чтобы он отскочил невысоко. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю (6-8 раз).</p> <p>II. Основная часть. Ведение и передача мяча друг другу. Дети становятся парами на расстоянии 2-3м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое и т. Д. Задание все дети выполняют одновременно.</p> <p>Подвижная игра «Мяч ловцу». Следует показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и инструктор.</p> <p>III. Заключительная часть. Свободная игра с мячом на площадке. Инструктор индивидуально работает с теми детьми, которые не усвоили учебный материал.</p>	<p>Мячи резиновые по количеству детей.</p>
--	--	--

Июнь

Цель	Содержание	Оборудование
<p>- совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину;</p> <p>- учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре;</p> <p>- воспитывать смелость и решительность.</p>	<p>I. Вводная часть. Игра «За мячом». Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч точно партнеру.</p> <p>II. Основная часть. Подвижная игра «Мяч ловцу». Воспитатель напоминает действия защитника и игроков на поле, показывает в игре действия игроков, подбадривает детей. Роли игроков постоянно меняются.</p> <p>III. Заключительная часть. Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу тренера первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.</p>	<p>Мячи баскетбольные малые по количеству детей</p>

Июль

Цель	Содержание	Оборудование
<p>- закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча;</p> <p>- упражнять детей в разных действиях;</p> <p>- способствовать развитию координации движений и ловкости, учить играть дружно, быстро реагировать на зрительные сигналы..</p>	<p>I. Вводная часть. Игра «Успей поймать». Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Могут вести мяч на месте или продвигаясь по маленькому кругу, пока появится благоприятная игровая ситуация для передачи мяча. Инструктор следит, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры, регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение передавать-ловить мяч.</p> <p>II. Основная часть. Игра «Ловишки с мячом». Инструктор напоминает, что перед началом игры ловец должен поднять мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Дети должны видеть сигнал тренера, быстро остановиться, если он поднимает руку, согнутую в локте, вверх. После 1-2 мин игры дети переводят мяч на другую руку.</p> <p>III. Заключительная часть. Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 2-3 команды. Против каждой команды на расстоянии 2-3 м выставляются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, точно выполнившая задание.</p>	<p>Мячи баскетбольные малые по количеству детей, 3 шт., дуги.</p>

Август

Цель	Содержание	Оборудование
<p>- совершенствовать передачу и ловлю мяча;</p> <p>- учить бросать мяч в корзину;</p> <p>- развивать глазомер, ловкость и координацию движений.</p>	<p>I. Вводная часть. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а ловишка в круге старается поймать мяч. Если ему это удастся, бросивший мяч ребенок становится ловишкой. А тот идет в круг. Игра проводится 3-4 мин.</p>	<p>Мячи баскетбольные малые по количеству детей, 5 шт., кеглей.</p>

	<p>II. Основная часть. Ведение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину. Дети стоят по 5-6 игроков в колонне напротив корзин, на расстоянии 10-15 м от них. Первые в колоннах ведут мячи ближе к корзинам, останавливаются и бросают в них мячи двумя руками от груди, ловят мячи, ведут обратно и передают следующим игрокам. Надо следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение для броска, сопровождали мяч руками, не опускали голову.</p> <p>III. Заключительная часть. Игра «Сбей кеглю». Играющие небольшими подгруппами становятся в шеренгу за линией, в 3-5 м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем все играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются и передают мячи следующим детям.</p>	
--	---	--

Приложение 3

Упражнения для физической подготовки

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 одновременно, 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 перекаладывание 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.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный. Спортивные игры на время: баскетбол.

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: вдгонку 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 4

Игры и эстафеты с элементами баскетбола.

«За мячом»

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

«Поймай мяч»

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

«Кого назвали, тот ловит мяч»

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

«Борьба за мяч»

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

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей (рис. 38).

«Мяч ведущему»

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

«Мяч в воздухе»

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

«Передал — садись»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее. По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

«Перестрелка»

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника). Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

«Играй, играй мяч не теряй»

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

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

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

«10 передач»

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

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

«Обгони мяч»

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

«Ловец с мячом».

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

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

«Пять бросков»

Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины.

По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

«Мяч капитану»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке.

Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Приложение 5

Карта обследования сформированности навыков игры «Баскетбол для дошкольников» (5 – 6 лет) начало года сентябрь – конец года май

N	Фамилия, имя	Ловля мяча		Передача мяча		Ведение мяча		Баллы		Уровень	
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г

Карта обследования умений и навыков игры «Баскетбол для дошкольников» (6 – 7 лет) начало года сентябрь – конец года май

		Техника	Бросок	Передача	Ведение		

N	Фамилия имя	перемещение		удержание		мяча в кольцо		мяча		мяча		Баллы		Уровень	
		н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г	н/г	к/г

Условные обозначения:

н/г – начало года

к/г – конец года

Баллы:

1 - низкий

2 – средний

3 – высокий

Уровень:

Н – низкий

С – средний

В - высокий