

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 34

**ПРИНЯТО**

Советом педагогов

МАДОУ детский сад № 34

Протокол № 2 от 31.08.2023г.

С учетом мнения родителей и воспитанников

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от 01.09.2023г. № 492-д

Заведующий МАДОУ детский сад № 34

\_\_\_\_\_ Н.Н. Кокорина

**«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
(РАБОЧАЯ ПРОГРАМА)  
НАПРАВЛЕННОСТЬ:  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ  
ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ: 5-8 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА**

Автор-составитель:  
Кокорин Владимир Юрьевич,  
инструктор по физической культуре

ГО Ревда  
2022 г.

|   |
|---|
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН<br>ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ   |
| Документ отправлен на официальный сайт<br><a href="https://34rev.eduface.ru">https://34rev.eduface.ru</a> |
| Уполномоченное лицо:<br>Кокорина Наталья Николаевна<br>заведующий образовательным учреждением             |
| Ключ подписи:<br>4171f29d707cb2656335e4bc4fb020a9   |
| Дата и время подписи - 2023-12-18 12:56:56  |

---

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка   | 3  |
| Учебно-тематический план. Учебно-тематический план программы «Баскетбол для дошкольников» первого года обучения | 13 |
| Содержание учебно-тематического плана первого года обучения   | 14 |
| Календарно-тематическое планирование первого года обучения  | 15 |
| Учебно-тематический план программы «Баскетбол для дошкольников» второго года обучения                           | 33 |
| Содержание учебно-тематического плана второго года обучения   | 34 |
| Календарно-тематическое планирование второго года обучения  | 35 |
| Обеспеченность образовательной деятельности методическими материалами, средствами обучения и воспитания         | 51 |
| Сведения о разработчике программы   | 54 |
| Аннотация программы   | 55 |
| Приложения  | 57 |

## Пояснительная записка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 34 (МАДОУ детский сад № 34) реализует программы дополнительного образования детей.

«Баскетбол для дошкольников»: дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе технологии Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников» и в соответствии с Законом 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г., СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо министерства образования и науки российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242; Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации №1726 от 04.09. 2014 г.; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАДОУ детский сад № 34.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

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 качеств дошкольников.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** в том, что данная программа содержит систему занятий, направленных на приобретение детьми двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики баскетбола, изучение правил игры в баскетбол. Отличительной особенностью программы является то, что в системе дошкольного образования, баскетбол как вид командной спортивной игры практически не используется. Программа учитывает специфику дошкольного и дополнительного образования.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что игра в баскетбол – это командная игра, совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она достаточно сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команды ограничивается определенным количеством, а продолжительность игры определенным временем. Она имеет точно установленные правила, проводится при участии судьи.

Программа направлена на овладение техникой игры в баскетбол, которая состоит из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные действия. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Программа обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков, способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов, создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и инструктора по физической культуре обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание

дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение.

**Педагогическая целесообразность** данной Программы заключается в приобщении детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выборе занятия баскетболом как основного вида спортивной подготовки на этапе завершения детского сада.

### **Отличительные особенности Программы.**

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

В работу могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленности детей, ознакомлением детей с баскетболом в доступной форме.

Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребенка доминирующую роль играют чувствительные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий.

**Цель Программы:** стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, овладение элементами командной игры в баскетбол.

### **Задачи Программы:**

#### **1. Обучающие задачи:**

1.1. Учить детей передавать - ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами.

1.2. Развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча.

1.3. Обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах.

1.4. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

1.5. Познакомить детей с историей игры и её правилами.

#### **2. Оздоровительные задачи:**

2.1. Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

2.2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;

2.3. Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

2.4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

### **3. Воспитательные задачи:**

3.1. Развивать у детей интерес к игре в баскетбол и физическим упражнениям с использованием мяча.

3.2. Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

3.3. Побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Программа строится на основе следующих систем дидактических принципов:**

- **Принцип гуманизации** – вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций. Построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с достижениями детей.
- **Принцип демократизации** – свободный выбор педагога форм, средств и методов работы с детьми, но в тоже время следования правилу «Не навреди».
- **Принцип гуманитаризации** – приобщение дошкольников к ценностям физической культуры и создание условия для познания дошкольниками своих возможностей в мире движений.
- **Принцип развивающего характера образования** – предполагает вовлечение ребенка в различные виды деятельности с целью развития совокупности личностных качеств ребенка.
- **Принцип оздоровительной направленности** – обеспечение рационального двигательного режима, создание оптимальных условий для игр и занятий с детьми.
- **Принцип социализации ребенка** – вовлечение детей в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач. Физическое воспитание способствует обогащению эмоционально-волевой сферы ребенка и воспитанию у детей межличностных отношений.
- **Принцип всестороннего развития личности ребенка** – при организации физического воспитания решаются задачи умственного развития, нравственного, эстетического и трудового воспитания.
- **Принцип единства с семьей** – соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.
- **Принцип подготовки детей к обучению в школе** – успешно справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически развитые дети. Этот принцип осуществляется через укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков.
- **Принцип научности** – построение занятий по физической культуре в соответствии с теоретическими основами физического воспитания.

- **Принцип доступности** – учет возможностей детей освоить программные физические упражнения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
- **Принцип постепенности** – построение занятий в соответствии с правилами от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.
- **Принцип систематичности** – регулярность, последовательность, преемственность при формировании у дошкольников знаний, непрерывность и взаимосвязь занятий физическими упражнениями.
- **Принцип сознательности и активности** – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.
- **Принцип наглядности** – использование зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов ребенка, это позволяет успешно формировать у ребенка многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий.
- **Принцип прочности** – предполагает многократное повторение осваиваемых движений.
- **Принцип индивидуализации** – организация образовательного процесса, при котором выбор способов, приемов обучения обуславливается в зависимости от индивидуальных особенностей детей (возраста, состояния здоровья, условий).

**Уровень программы – стартовый (ознакомительный).** Основными направлениями работы являются первоначальные сведения о командной игре в баскетбол, формирование интереса к систематическим занятиям, приобретение первоначального практического опыта командной игры.

**Срок реализации Программы: 2 года.**

Первый год обучения - для детей от 5 до 6 лет, второй год обучения - для детей от 6 до 8 лет.

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы.**

Данная Программа составлена с учетом особенностей развития детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 5 до 8 лет) без ОВЗ.

**Формы и режим занятий.**

Форма организации – групповая. Формирование групп осуществляется на основе выбора детей и родителей (законных представителей) воспитанников, без специального отбора и подготовки. Главным является желание ребенка заниматься баскетболом.

*Форма обучения:* очная, специально организованные занятия включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, игры, соревнования. Реализация Программы осуществляется во 2-й половине дня, в группе от 10 до 15(20) детей, два раза в неделю, продолжительностью 30 минут.

В Программе содержится теоретический и практический материал.

Теоретический материал проводится в виде бесед.

- Правила игры в баскетбол;
- Спортивные термины;
- Жесты судей.

В содержание практических занятий входят:

- строевые упражнения;
- упражнения с мячом;
- специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки;
- элементы легкой атлетики;
- спортивные и подвижные игры, игры-эстафеты, командная игра в баскетбол.

**Структура специально организованного занятия по Программе состоит из трёх частей:** Вводная часть (ВЧ) (5 минут) – обсуждение теоретических вопросов, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.

- Основная часть (ОЧ) (22 мин) - работа с мячом, подвижные игры, игры-эстафеты или игра в баскетбол.
- Заключительная часть (ЗЧ) (3 минут) - комплекс упражнений на расслабление мышц и снятие утомления.

**Взаимодействие с родителями (законными представителями).** Вовлечение семьи в образовательный процесс является неотъемлемой частью реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол для дошкольников». Планируется проведение родительских собраний перед зачислением воспитанников на Программу, в течение учебного года, проведение мастер-классов, участие в совместных спортивно-массовых мероприятиях, проведение открытых занятий, в том числе и выкладывание в группу фото- и видео-материалов практических занятий.

**Вариативность программы** связана с конкретными особенностями физического развития детей, индивидуальными способностями, зависит от степени физической подготовленности детей.

**Планируемые результаты освоения Программы воспитанниками:**

**Предметные:**

- владеть правилами игры с мячом;
- владеть элементарными понятиями о игре в баскетбол;
- владеть элементарными правилами, техникой и тактикой игры.

**Метапредметные:**

- уметь самостоятельно выполнять двигательные действия с мячом, работать в подгруппах;
- уметь согласовывать свои двигательные действия со сверстниками и педагогом;
- уметь взаимодействовать в команде;
- участвовать в соревнованиях между группами.

**Личностные:**



- 
- проявлять физические качества, активность, самостоятельность, инициативность;
  - проявлять нравственно-волевые качества;
  - уметь принимать быстрые решения, соблюдать правила игры и поведения;
  - проявлять интерес к систематическим занятиям.

**Формы подведения итогов реализации Программы. Формы, виды и сроки контрольных мероприятий.**

**Задачи первого года обучения (5-6 лет):**

1. Формирование двигательных навыков у детей, умения работать в команде.
2. Развитие точности и координации движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
3. Развитие физических качеств ребёнка.
4. Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и поведения.

**К концу года дети должны знать:**

1. Правила игры с мячом;
2. Разновидность двигательных действий;
3. Название спортсмена определенного вида спорта с мячом.

**К концу года дети должны уметь:**

1. Действовать по сигналу инструктора, быстро реагировать на сигнал;
2. Играть с мячом, не мешая другим;
3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
4. Бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу-вверх;
  - двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
  - передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди;
5. Метать мяч:
  - с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу; двумя руками от груди, двумя руками из-за головы;
  - в баскетбольную корзину с места;
  - в баскетбольную корзину с ведением мяча
6. Отбивать мяч:
  - на месте правой, левой рукой.
  - на месте правой с передачей из правой руки в левую руку;
  - поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
  - правой, левой рукой, двумя руками с продвижением вперёд.

**Задачи второго года обучения (6-8 лет).**

1. Формирование умений действовать с мячом, с целью подведения их к усвоению приёмов передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину.

2. Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; учить командным взаимодействиям.
3. Развитие точности, координации, глазомера.
4. Воспитание умения играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучаться слушать сигнал.

**К концу года дети должны знать:**

1. Правила игры в баскетбол;
2. Спортивные термины.
3. Простейшие схемы движения с мячом в командной игре баскетбол.

**К концу года дети должны уметь:**

1. Бросать и ловить мяч:
  - двумя руками снизу-вверх;
  - двумя руками снизу-вверх с хлопком впереди;
  - передача в парах двумя руками снизу, из-за головы, от груди;
2. Метать мяч:
  - одной рукой от плеча;
  - одной рукой от плеча после ловли его от партнера;
  - вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег);
    - в баскетбольную корзину с места двумя руками от груди;
    - в баскетбольную корзину с ведением мяча и последующей передачей партнёру.
3. Вести мяч:
  - на месте правой, левой рукой, двумя руками с двумя мячами;
  - на месте правой с передачей из правой руки в левую;
  - правой, левой рукой с продвижением вперед;
  - правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
  - с изменением направления продвижения;
  - соблюдать правила в командной игре.

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

**Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.**

| № п/п | Умения владения мячом  | ФИ ребенка |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|
|       |  |            |  |  |  |  |  |  |  |
| 1     | Умение отбивать мяч на месте (не менее 10 раз)                   |            |  |  |  |  |  |  |  |
| 2     | Умение отбивать мяч в движении (не менее 10 раз)                 |            |  |  |  |  |  |  |  |
| 3     | Умение бросать мяч вверх и ловить его на месте (не менее 10 раз) |            |  |  |  |  |  |  |  |
| 4     | Умение бросать мяч вверх и ловить его в движении (не менее       |            |  |  |  |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|    | 10 раз)  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  | Умение выполнять действие с мячом в парах, перебрасывать мяч и ловить его на месте (не менее 10 раз)   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  | Умение выполнять действие с мячом в парах, перебрасывать мяч и ловить его в движении (не менее 10 раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  | Забрасывать мяч в корзину стоя не менее 10 раз   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  | Забрасывать мяч в корзину в движении не менее 10 раз   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | Бросание мяча в даль до указанных ориентиров   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Участствует в играх с мячом (баскетбол, футбол, пионербол)   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Итого:   |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### **Комментарий к проведению диагностики.**

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 30. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

23-30 баллов - высокий уровень,

16-22 баллов - средний уровень,

10-15 баллов - низкий уровень.

1. **Отбивание мяча об пол одной рукой (на месте, в движении):** не менее 10 раз подряд – 3 балла, от 5 до 10 раз – 2 балла, менее 5 – 1 балл.
2. **Броски мяча вверх и ловля его (на месте, в движении):** не менее 10 раз – 3 балла, от 5 до 10 раз – 2 балла, менее 5 – 1 балл.
3. **Действия с мячом в паре (на месте, в движении):**
  - технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
  - допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
  - не справляется с выполнением задания – 1 балл.
4. **Броски мяча в баскетбольную корзину:**
  - технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
  - допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
  - не справляется с выполнением задания – 1 балл
5. **Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:**
  - технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
  - допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
  - не справляется с выполнением задания – 1 балл.

## **7. Участие в играх с мячом (баскетбол, футбол, пионербол), знает и соблюдает правила игры:**

- технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
- допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
- не справляется с выполнением задания – 1 балл.

### **Дети от 5 до 6 лет.**

**Низкий.** Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

**Высокий.** Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом.

### **Дети от 6 до 8 лет.**

**Низкий.** Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

**Средний.** Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения, с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

**Высокий.** Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

## **Мониторинг образовательного процесса. Методики педагогической диагностики освоения воспитанниками программы дополнительного образования**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития физических качеств детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг направлен на выявление степени эффективности взаимодействия инструктора по физической культуре и ребенка в рамках образовательных отношений с целью освоения Программы. Педагогическая диагностика проводится с каждым ребенком 2 раза в начале и конце учебного года (сентябрь, апрель-май).

Полученные результаты позволяют говорить, насколько правильно построена образовательная работа и взаимодействие с конкретным ребенком.

Высокие результаты являются показателем успешной работы с ребенком и его благополучного развития. Средние результаты позволяют говорить о том, что инструктору по физической культуре стоит обратить внимание на особенности образовательной работы с данным ребенком и учесть особенности его индивидуального развития. Низкие показатели требуют тщательного всестороннего анализа педагогической ситуации.

Карта наблюдения представляет собой таблицу, в которую занесены показатели проявлений двигательных умений.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, развлечения, соревнования по баскетболу.

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

Занятия проводятся с сентября по август (исключая один месяц отпуска педагога).

#### **Календарный учебный график**

| Возраст детей | Год обучения | Время, занятия | Количество в неделю | Количество занятий в год |
|---------------|--------------|----------------|---------------------|--------------------------|
| 5-6 лет       | Первый       | 30 минут       | 2                   | 88                       |
| 6-8 лет       | Второй       | 30 мин         | 2                   | 88                       |

#### **Учебно-тематический план Программы «Баскетбол для дошкольников» первого года обучения.**

| № п/п | Раздел                     | Тема занятия   | Количество часов |        |          |                           |
|-------|----------------------------|--|------------------|--------|----------|---------------------------|
|       |                            |  | Всего            | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
| 1     | Теоретическая подготовка   | Правила игры в баскетбол<br>Спортивные термины   | 2                | 2      |          | Беседа                    |
| 2     | Педагогическая диагностика | Обследование уровня усвоения двигательных умений и навыков работы с мячом (начало и конец года). | 4                |        | 4        | Выполнение нормативов     |

|    |  |  |             |    |             |                                 |
|----|--|--|-------------|----|-------------|---------------------------------|
| 3  | Общая физическая подготовка                                  | Развитие двигательных качеств. Перемещения по площадке.  | 6           | 1  | 5           | Наблюдение, визуальный контроль |
| 4  | Упражнения для обучения тактическим приемам игры в баскетбол | Передвижения без мяча и с мячом.   | 16          | 2  | 14          | Наблюдение, визуальный контроль |
| 5  | Упражнения и игры с передачей мяча                           | Способы передачи мяча.<br>Первоначальное обучение<br>Углублённое разучивание<br>Совершенствование              | 4<br>6<br>2 | 1  | 3<br>6<br>2 | Наблюдение, визуальный контроль |
| 6  | Упражнения и игры с ведением мяча                            | Способы ведения мяча.<br>Первоначальное обучение<br>Углублённое разучивание<br>Совершенствование               | 4<br>6<br>2 | 1  | 3<br>6<br>2 | Наблюдение, визуальный контроль |
| 7  | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину                  | Бросок мяча в баскетбольную корзину<br>Первоначальное обучение<br>Углублённое разучивание<br>Совершенствование | 4<br>6<br>2 | 1  | 3<br>6<br>2 | Наблюдение, визуальный контроль |
| 8  | Подвижные игры с мячом, игры с элементами баскетбола         | Подвижные игры с мячом, игры-эстафеты, элементы игры в баскетбол   | 24          | 2  | 22          | Наблюдение, визуальный контроль |
| 9  | Итого:   |  | 88          | 10 | 78          |                                 |
| 10 | Всего первый год обучения:                                   |  |             |    |             | 88                              |

### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях по Программе, при организации двигательной деятельности. Изучение спортивных терминов.

#### 2. Педагогическая диагностика.

Практика. Обследование уровня первоначальных и освоенных двигательных умений и навыков работы с мячом.

*3. Общая физическая подготовка.*

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. Необходимость систематических занятий физической культурой для организма ребенка.

Практика. Игры и физические упражнения для обеспечения общей физической подготовки воспитанников, обучение перемещению по спортзалу (площадке).

*4. Упражнения для обучения тактическим приемам игры в баскетбол.*

Теория. Показ и объяснение упражнений по передвижению по площадке без мяча и с мячом.

Практика. Выполнение упражнений по передвижению по площадке без мяча и с мячом. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*5. Упражнения и игры с передачей мяча.*

Теория. Показ и объяснение упражнений по овладению техникой различных способов передачи мяча.

Практика. Выполнение упражнений по овладению техникой различных способов передачи мяча. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*6. Упражнения и игры с ведением мяча.*

Теория. Показ и объяснение упражнений с ведением мяча, объяснение способов ведения мяча.

Практика. Выполнение упражнений по ведению мяча разными способами. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*7. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.*

Теория. Показ и объяснение упражнений по обучению воспитанников броскам в корзину.

Практика. Выполнение упражнений по броскам мяча в корзину. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*8. Подвижные игры с мячом. Игры с элементами баскетбола.*

Теория. Показ и объяснение элементов игры в баскетбол, правил подвижных и эстафетных игр.

Практика. Практическая игра с элементами баскетбола, игры-эстафеты, подвижные игры.

### Календарно-тематическое планирование первого года обучения

| Месяц    | Неделя   | 1 занятие  | 2 занятие  |
|----------|----------|--|--|
| Сентябрь | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | <p>аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками;</u><br/> - игра –эстафета с мячом.<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p>аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками;</u><br/> - игра –эстафета с мячом.<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Теоретическая часть</u> – беседа: правила игры в Баскетбол, просмотр видеороликов.<br/> П/И – «Сделай фигуру» (1;62)<br/> П/И – «Вызови по имени» (1;62)<br/> - игра-эстафета с мячом<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Теоретическая часть</u> – беседа: спортивные термина, правила поведения в зале.<br/> П/И – «Сделай фигуру» (1;62)<br/> П/И – «Вызови по имени» (1;62)<br/> - игра-эстафета с мячом<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u><br/> - разучивание основной стойки баскетболиста, упражнения (1;9);<br/> - упражнения по передвижению по площадке (1;10);<br/> - упражнения на правила остановки (1; 9);<br/> - П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1;62)<br/> - игра-эстафета с мячом<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u><br/> - разучивание основной стойки баскетболиста, упражнения (1;9);<br/> - упражнения по передвижению по площадке (1;10);<br/> - упражнения на правила остановки (1; 9);<br/> - П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1;62)<br/> - игра-эстафета с мячом<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на</p> |



|                |          |  |  |
|----------------|----------|--|--|
|                |          | расслабление мышц и снятие утомления.  | расслабление мышц и снятие утомления.  |
|                | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание основной стойки баскетболиста, упражнения (1;10);</li> <li>- упражнения по передвижению по площадке (1;10);</li> <li>- упражнения на правила остановки (1; 9);</li> <li>- П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1;62)</li> <li>- П/И «Гонка мячей по кругу» (1;64)</li> <li>- игра-эстафета с мячом</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание основной стойки баскетболиста, упражнения (1;10);</li> <li>- упражнения по передвижению по площадке (1;10);</li> <li>- упражнения на правила остановки (1; 9);</li> <li>- П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1;62)</li> <li>- П/И «Гонка мячей по кругу» (1;64)</li> <li>- игра-эстафета с мячом</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| <b>Октябрь</b> | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание основной стойки баскетболиста, упражнения (1;10);</li> <li>- упражнения по передвижению по площадке (1;10);</li> <li>- упражнения на правила остановки (1; 9);</li> <li>- П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1;62)</li> <li>П/И «У кого меньше мячей» (1;64)</li> <li>- игра-эстафета с мячом</li> </ul>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание основной стойки баскетболиста, упражнения (1;10);</li> <li>- упражнения по передвижению по площадке (1;10);</li> <li>- упражнения на правила остановки (1; 9);</li> <li>- П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1;62)</li> <li>П/И «У кого меньше мячей» (1;64)</li> <li>- игра-эстафета с мячом</li> </ul>   |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
|          |   | <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   | <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила держания мяча, игра эстафета двух команд (1,13);</li> <li>- П/И «Мяч водящему» (1,64);</li> <li>- П/И «За мячом» (1;66).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила держания мяча, игра эстафета двух команд (1,13);</li> <li>- П/И «Мяч водящему» (1,64);</li> <li>- П/И «За мячом» (1;66).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |   |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила ловли мяча, работа в парах (1,14);</li> <li>- П/И «Мяч водящему» (1,64);</li> <li>- П/И «За мячом» (1;66).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>               | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила ловли мяча, работа в парах (1,14);</li> <li>- П/И «Мяч водящему» (1,64);</li> <li>- П/И «За мячом» (1;66).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>               |   |
| 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила передачи мяча,</li> </ul>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила передачи мяча,</li> </ul>  |   |

|        |          |   |   |
|--------|----------|---|---|
|        |          | <p>работа в парах (1,15);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-эстафета в двух командах;</li> <li>- П/И «Десять передач! (1,63);</li> <li>- П/И «Гонка мячей по кругу» (1,64).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p>работа в парах (1,15);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-эстафета в двух командах;</li> <li>- П/И «Десять передач! (1,63);</li> <li>- П/И «Гонка мячей по кругу» (1,64).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| Ноябрь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для передачи и ловле мяча в двух шеренгах змейкой (зигзагом) (1,17, п.1);</li> <li>- упражнение по передаче мяча в тройках (1,17, п.2);</li> <li>- П/И «Десять передач! (1,63);</li> <li>- П/И «Гонка мячей по кругу» (1,64).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для передачи и ловле мяча в двух шеренгах змейкой (зигзагом) (1,17, п.1);</li> <li>- упражнение по передаче мяча в тройках (1,17, п.2);</li> <li>- П/И «Десять передач! (1,63);</li> <li>- П/И «Гонка мячей по кругу» (1,64).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|        | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение по передаче мяча в тройках (1,18, п.3);</li> <li>- упражнение по передаче мяча в тройках с перемещением (1,18, п.4);</li> <li>- упражнения для</li> </ul>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение по передаче мяча в тройках (1,18, п.3);</li> <li>- упражнение по передаче мяча в тройках с перемещением (1,18, п.4);</li> <li>- упражнения для передачи</li> </ul>  |

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
|          |  | <p>передачи и ловле мяча в двух шеренгах с перемещением (1,18, п.5);</p> <p>- П/И «Займи свободный кружок» (1,65).</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p>и ловле мяча в двух шеренгах с перемещением (1,18, п.5);</p> <p>- П/И «Займи свободный кружок» (1,65).</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <p>- правила ведения мяча (1,20);</p> <p>- упражнения для обучения ведению мяча на месте левой рукой, затем правой (1,21, п.1);</p> <p>- упражнения для обучения ведению мяча на месте попеременно левой, правой рукой (1,21, п.2);</p> <p>- упражнения для обучения ведению мяча вокруг себя (1,21, п.3);</p> <p>П/И – «Обгони мяч» (1, 65).</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <p>- правила ведения мяча (1,20);</p> <p>- упражнения для обучения ведению мяча на месте левой рукой, затем правой (1,21, п.1);</p> <p>- упражнения для обучения ведению мяча на месте попеременно левой, правой рукой (1,21, п.2);</p> <p>- упражнения для обучения ведению мяча вокруг себя (1,21, п.3);</p> <p>П/И – «Обгони мяч» (1, 65).</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |  |
| 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <p>- правила ведения мяча (1,20);</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <p>- правила ведения мяча (1,20);</p>  |  |

|         |          |   |   |
|---------|----------|---|---|
|         |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения ведение мяча по кругу правой и левой рукой (1,21, п.4);</li> <li>- упражнения для обучения ведению мяча в две шеренги (1,21, п.5);</li> <li>- упражнения для обучения ведению мяча в две шеренги зигзагом (1,21, п.6);</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения ведение мяча по кругу правой и левой рукой (1,21, п.4);</li> <li>- упражнения для обучения ведению мяча в две шеренги (1,21, п.5);</li> <li>- упражнения для обучения ведению мяча в две шеренги зигзагом (1,21, п.6);</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| Декабрь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение правилам бросания мяча в корзину (1,23);</li> <li>- упражнения бросания мяча в корзину (1,24, п.1, п. 2);</li> <li>- П/И «Борьба за мяч» (1,73)</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение правилам бросания мяча в корзину (1,23);</li> <li>- упражнения бросания мяча в корзину (1,24, п.1, п. 2);</li> <li>- П/И «Борьба за мяч» (1,73)</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|         | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его двумя, затем одной рукой, попеременно (1,41, п.1);</li> <li>- Перебрасывание мяча</li> </ul>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;</li> <li>- Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой</li> </ul>   |

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
|          |   | <p>партнеру удобным способом (1,41, п.3);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Толкание лежачего мяча вперед, догнать и поднять его (4-6 раз);</li> <li>- Катание мяча одной рукой (попеременно) наклонившись вокруг предмета;</li> <li>- П/И «Сбей кеглю»;</li> <li>- П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1, 62)</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p>и наоборот стоя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола;</li> <li>- Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его;</li> <li>- П/И «Будь внимателен» (1,43);</li> <li>- Свободная игра с мячом.</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка;</li> <li>- Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния - 2, 2,5 метра), снизу, сверху, из-за головы;</li> <li>- П/И «У кого меньше мячей» (1,64);</li> <li>- П/И «Мяч в корзину» (1,44);</li> <li>- П/И «Обгони мяч» (1,45).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его двумя, затем одной рукой, попеременно (1,41, п.1);</li> <li>- Перебрасывание мяча партнеру удобным способом (1,41, п.3);</li> <li>- Толкание лежачего мяча вперед, догнать и поднять его (4-6 раз);</li> <li>- Катание мяча одной рукой (попеременно) наклонившись вокруг предмета;</li> <li>- П/И «Сбей кеглю»;</li> <li>- П/И «Играй, играй, мяч не теряй» (1, 62)</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |  |
| 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение,</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение,</p>  |  |

|        |          |   |  |
|--------|----------|---|--|
|        |          | <p>перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;</li> <li>- Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот стоя;</li> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола;</li> <li>- Бросание мяча вверх с хлопком в ладони и ловля его;</li> <li>- П/И «Будь внимателен» (1,43);</li> <li>- Свободная игра с мячом.</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p>перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка;</li> <li>- Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния - 2, 2,5 метра), снизу, сверху, из-за головы;</li> <li>- П/И «У кого меньше мячей» (1,64);</li> <li>- П/И «Мяч в корзину» (1,44);</li> <li>- П/И «Обгони мяч» (1,45).</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| Январь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя, затем одной рукой, попеременно (1,41, п.2);</li> <li>- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля двумя руками (1,41, п.4);</li> <li>- Катание мяча двумя руками наклонившись вокруг предмета;</li> <li>- П/И «Подбрось повыше» (1,41);</li> </ul>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары об пол одной рукой и ловля его двумя руками в движении;</li> <li>- Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот стоя;</li> <li>- Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой;</li> <li>- Бросок мяча об поле и ловля его ладонями (8-10 раз);</li> <li>- Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока (8-</li> </ul>  |

|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
|          |  | <p>- П/И «Сделай фигуру» (1,62);</p> <p>- Свободная игра с мячом;</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p>10 раз), (1,43);</p> <p>- П/И «Мяч в корзину» (1,44);</p> <p>- Игра-эстафета.</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка;</p> <p>- Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния - 2, 2,5 метра), снизу, сверху, из-за головы;</p> <p>- Попеременные броски в корзину друг за другом с передачей следующему мяча;</p> <p>- Игра-эстафета с разученными ранее движениями с мячом.</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя, затем одной рукой, попеременно (1,41, п.2);</p> <p>- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля двумя руками (1,41, п.4);</p> <p>- Катание мяча двумя руками наклонившись вокруг предмета;</p> <p>- П/И «Подбрось повыше» (1,41);</p> <p>- П/И «Сделай фигуру» (1,62);</p> <p>- Свободная игра с мячом;</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |   |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>- Удары об пол одной рукой и ловля его двумя руками в движении;</p> <p>- Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка;</p> <p>- Метание мяча в обруч,</p>   |   |



|         |          |   |   |
|---------|----------|---|---|
|         |          | <p>рукой и наоборот стоя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой;</li> <li>- Бросок мяча об поле и ловля его ладонями (8-10 раз);</li> <li>- Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока (8-10 раз), (1,43);</li> <li>- П/И «Мяч в корзину» (1,44);</li> <li>- Игра-эстафета.</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p>расположенный на полу (с расстояния - 2, 2,5 метра), снизу, сверху, из-за головы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Попеременные броски в корзину друг за другом с передачей следующему мяча;</li> <li>- Игра-эстафета с разученными ранее движениями с мячом.</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|         | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх с ударом вниз об поле и ловля его двумя руками;</li> <li>- Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока;</li> <li>- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его;</li> <li>- П/И «Вызов по имени» (1,62);</li> <li>- Свободная игра детей с мячом</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком перед собой;</li> <li>- Удары мяча об пол с хлопком в ладоши, поворот кругом и ловля его;</li> <li>- Передача мяча по кругу и обратно по сигналу;</li> <li>- П/И «10 передач» (1,63)</li> <li>- П/И «Подвижная цель» (1,66);</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| Февраль | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p>   |

|          |  |  |
|----------|--|--|
|          | <p>- Отбивание мяча попеременно на месте правой, левой рукой;</p> <p>- Ведение мяча на месте правой, левой рукой;</p> <p>- Игра –эстафета с мячом</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p>- Ведение мяча на месте правой, левой рукой меняя высоту отскока то низко, то высоко (1,47);</p> <p>- Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками;</p> <p>- П/И «За мячом» (1,67)</p> <p>- Свободная т игра с мячом</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- Метание мяча в корзину с места;</p> <p>- Метание мяча с продвижением вперед в корзину;</p> <p>- П/И «Сбей кеглю», стоя на месте и с продвижением вперед;</p> <p>- П/И «Бросание мяча в парах» (1,70)</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- Метание мяча в баскетбольные щиты, установленные на разной высоте;</p> <p>- П/И «Пять бросков» (1,70)</p> <p>- Игра – эстафета</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками;</p> <p>- Бросание мяча из-за головы на дальность двумя руками;</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>- Бросание мяча в стенку и ловля его после хлопка и отскока4</p> <p>- Передача мяча друг другу в парах от груди;</p> <p>- Передача мяча друг другу</p>   |

|      |          |  |  |
|------|----------|--|--|
|      |          | <p>- Бросание мяча из-за головы двумя руками через сетку;</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p>в тройках от груди;</p> <p>- На расстоянии 1,5-2м от щита выстраивается 2 команды: бросок, ловля и передача в движении следующему</p> <p>П\И «Подбрось выше» (1,41)</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|      | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>- Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками партнеру произвольным способом;</p> <p>- Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>- Ведение мяча левой, правой рукой вокруг конуса;</p> <p>- Работа в парах, ведение мяча правой, левой рукой с продвижением вперед и передача мяча партнеру;</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| Март | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- метание мяча в обруч, расположенный на полу (2-2,5 метра) снизу, сверху, из- головы;</p> <p>- Работа в парах, передача мяча в парах и последний кидает в корзину;</p> <p>- Игра-эстафета</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- метание мяча в корзину, расположенную на полу (2-2,5 метра) снизу, сверху из- головы;</p> <p>- Работа в парах, передача мяча в парах и последний кидает в корзину;</p> <p>- Игра-эстафета</p>   |

|          |  |  |   |
|----------|--|--|---|
|          |  | <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока;</li> <li>- Работав парах удар мяча об пол, ловля его и передача партнеру от груди;</li> <li>- Передача мяча зигзагом, дети стоят в две шеренги;</li> <li>- передача мяча в тройках сперва вправо, затем влево;</li> <li>- П/И «10 передач» (1,44);</li> <li>- Свободная игра с мячом</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижение вперед с мячом, бросание мяча в стенку и ловля его после отскока;</li> <li>- Работа в парах, продвижение вперед, удар мяча об пол, ловля его и передача партнеру от груди;</li> <li>- Передача мяча зигзагом, дети стоят в две шеренги;</li> <li>- передача мяча в тройках с передвижением;</li> <li>- П/И «Поймай мяч» (1,44);</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |   |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар мячом об пол правой рукой, ловля левой и наоборот;</li> <li>- Ведение мяча попеременно левой и правой рукой и передача партнеру двумя руками;</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча в движении вокруг предметов змейкой;</li> <li>- Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол;</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |   |

|        |          |  |  |
|--------|----------|--|--|
|        | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча в баскетбольную корзину (2-2,5 метра) снизу, сверху, из- головы;</li> <li>- Работа в парах, передача мяча в парах и последний кидает в корзину;</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча в баскетбольную корзину (2-2,5 метра) снизу, сверху, из- головы;</li> <li>- Работа в тройках, передача мяча в тройках и последний кидает в корзину;</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| Апрель | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>Игры-эстафеты на совершенствование движений</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>Игры-эстафеты на совершенствование движений</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
|        | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>Игры-эстафеты на совершенствование движений</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>Игры-эстафеты на совершенствование движений</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|        | 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение,</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение,</p>  |

|     |          |  |  |
|-----|----------|--|--|
|     |          | <p>перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- Игры-эстафеты на совершенствование движений</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p>перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <p>- Игры-эстафеты на совершенствование движений</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|     | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
| Май | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|     | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|     | 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега,</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега,</p>  |

|                               |          |   |   |
|-------------------------------|----------|---|---|
|                               |          | аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   | аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   |
|                               | 4 неделя | <b>ВЧ</b> – построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками;</u><br>- игра-эстафета.<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ</b> – построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками;</u><br>- игра-эстафета.<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
| Июль 2021 г.<br>/июнь 2020 г. | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  |
|                               | 2 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  |
|                               | 3 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с   | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с   |

|                                      |          |  |  |
|--------------------------------------|----------|--|--|
|                                      |          | элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   | элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   |
|                                      | 4 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
| <b>Июль 2020 г. / август 2021 г.</b> | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|                                      | 2 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|                                      | 3 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|                                      | 4 неделя | <b>ВЧ:</b> построение,   | <b>ВЧ:</b> построение,   |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> Командная игра с элементами баскетбола<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|--|--|---|---|

**Учебно-тематический план Программы  
«Баскетбол для дошкольников» второго года обучения.**

| № п/п | Раздел  | Тема занятия   | Количество часов |        |             | Формы аттестации/ контроля      |
|-------|---|--|------------------|--------|-------------|---------------------------------|
|       |   |  | Всего            | Теория | Практика    |                                 |
| 1     | Теоретическая подготовка                                    | Правила игры в баскетбол. Жесты судей.   | 2                | 2      |             | Беседа                          |
| 2     | Педагогическая диагностика                                  | Обследование уровня усвоения двигательных умений и навыков с мячом (начало и конец года).                                  | 4                |        | 4           | Выполнение нормативов           |
| 3     | Общая физическая подготовка                                 | Развитие двигательных качеств  | 10               | 1      | 9           | Наблюдение, визуальный контроль |
| 4     | Упражнения для обучения тактически приемам игры в баскетбол | Передвижения без мяча и с мячом<br>Тактика нападения<br>Тактика защиты   | 10               | 1      | 9           | Наблюдение, визуальный контроль |
| 5     | Упражнения и игры с передачей мяча                          | Перемещения по площадке, способы передачи мяча.<br>Первоначальное обучение<br>Углублённое разучивание<br>Совершенствование | 4<br>6<br>2      | 1      | 3<br>6<br>2 | Наблюдение, визуальный контроль |

|    |  |  |             |   |             |                                 |
|----|--|--|-------------|---|-------------|---------------------------------|
| 6  | Упражнения и игры с ведением мяча                  | Способы ведения мяча<br>Первоначальное обучение<br>Углублённое разучивание<br>Совершенствование                | 4<br>8<br>2 | 1 | 3<br>8<br>2 | Наблюдение, визуальный контроль |
| 7  | Упражнения и игры с бросками мяча в корзину        | Бросок мяча в баскетбольную корзину<br>Первоначальное обучение<br>Углублённое разучивание<br>Совершенствование | 2<br>4<br>2 |   | 2<br>4<br>2 | Наблюдение, визуальный контроль |
| 8  | Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола | Командная игра в баскетбол   | 28          | 2 | 26          | Наблюдение, визуальный контроль |
| 9  | Итого:   |  | 88          | 8 | 80          |                                 |
| 10 | Всего второй год обучения:                         |  |             |   |             | 88                              |

### Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях по Программе, при организации двигательной деятельности. Закрепление правил игры в баскетбол, жестов судей и правил судейства.

#### 2. Педагогическая диагностика.

Практика. Обследование уровня первоначальных и освоенных двигательных умений и навыков работы с мячом.

#### 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Закрепление знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о необходимости систематических занятий физической культурой для организма ребенка, приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Практика. Игры и физические упражнения для обеспечения общей физической подготовки воспитанников, обучение перемещению по спортзалу (площадке)

#### 4. Упражнения для обучения тактическим приемам игры в баскетбол.

Теория. Показ и объяснение упражнений по передвижению по площадке без мяча и с мячом. Показ тактики нападения и защиты.

Практика. Выполнение упражнений по передвижению по площадке без мяча и с мячом, на тактику защиты и нападения. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*5. Упражнения и игры с передачей мяча.*

Теория. Показ и объяснение упражнений по овладению техникой различных способов передачи мяча.

Практика. Выполнение упражнений по овладению техникой различных способов передачи мяча. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*6. Упражнения и игры с ведением мяча.*

Теория. Показ и объяснение упражнений с ведением мяча, объяснение способов ведения мяча.

Практика. Выполнение упражнений по ведению мяча разными способами. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*7. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.*

Практика. Выполнение упражнений по броскам мяча в корзину. Подвижные игры и физические упражнения на практическое закрепление двигательных умений и навыков.

*8. Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола.*

Теория. Показ и объяснение элементов игры в баскетбол, пионербол, правил эстафетных игр.

Практика. Командная игра в баскетбол, пионербол, игры-эстафеты, подвижные игры.

### Календарно-тематическое планирование второго года обучения.

| Месяц    | Неделя   | 1 занятие  | 2 занятие  |
|----------|----------|--|--|
| Сентябрь | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками</u> ;<br>- игра –эстафета с мячом.<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками</u> ;<br>- игра –эстафета с мячом.<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|          | 2 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.   | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.   |

|          |  |  |
|----------|--|--|
|          | <p><b>ОЧ:</b> <u>Теоретическая часть</u> – беседа: правила игры в Баскетбол для дошкольников, просмотр видеороликов.</p> <p>- игры-эстафеты с мячом</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ОЧ:</b> <u>Теоретическая часть</u> – беседа: спортивные термины, правила поведения в зале.</p> <p>- игры-эстафеты с мячом</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <p>- повторение основной стойки баскетболиста, упражнения (1;9);</p> <p>- упражнения по передвижению по площадке (1;10);</p> <p>- упражнения на правила остановки (1; 9);</p> <p>- П/И «Мяч капитану» (1;74)</p> <p>- игра-эстафета с мячом</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <p>- повторение основной стойки баскетболиста, упражнения (1;9);</p> <p>- упражнения по передвижению по площадке (1;10);</p> <p>- упражнения на правила остановки (1; 9);</p> <p>- П/И «Мяч капитану» (1;74)</p> <p>- игра-эстафета с мячом</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <p>- упражнения на отработку тактики защиты и нападения;</p> <p>- упражнение на передвижение без мяча разными способами;</p> <p>- упражнение на передачу</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <p>- упражнения на отработку тактики защиты и нападения;</p> <p>- упражнение на передвижение без мяча разными способами;</p> <p>- упражнение на передачу</p>   |

|         |          |  |  |
|---------|----------|--|--|
|         |          | <p>мяча в тройках;<br/> - упражнения на ведения мяча попеременно правой и левой рукой;<br/> - П/И «Поймай мяч» (1:64)<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p>мяча в тройках;<br/> - упражнения на ведения мяча попеременно правой и левой рукой;<br/> - П/И «Поймай мяч» (1:64)<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| Октябрь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u><br/> - упражнения для обучения стойки и передвижения по площадке (1;10);<br/> -упражнения для передачи и ловле мяча (1;17);<br/> - П/И «Мяч ловцу» (1;72);<br/> - Игра- эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u><br/> - упражнения для обучения стойки и передвижения по площадке (1;10);<br/> -упражнения для передачи и ловле мяча (1;17);<br/> - П/И «Мяч ловцу» (1;72);<br/> - Игра- эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
|         | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u><br/> - упражнения на отработку тактики защиты и нападения;<br/> - упражнение на передвижение с мячом разными способами;<br/> - упражнение на передачу мяча в четверках;<br/> - упражнения на ведения мяча по кругу правой и левой рукой;</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u><br/> - упражнения на отработку тактики защиты и нападения;<br/> - упражнение на передвижение с мячом разными способами;<br/> - упражнение на передачу мяча в четверках;<br/> - упражнения на ведения мяча по кругу правой и левой рукой;</p> |

|        |          |   |   |
|--------|----------|---|---|
|        |          | <p>- П/И «Мотоциклисты» (1:67)</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p>- П/И «Мотоциклисты» (1:67)</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
|        | 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его;</p> <p>- Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами;</p> <p>- П/И «10 передач»</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <p>- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его;</p> <p>- Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами;</p> <p>- П/И «10 передач»</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|        | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>- Ведение мяча на месте;</p> <p>- Ведение мяча вокруг себя;</p> <p>- Ведение мяча шагом»</p> <p>-П/И «Скажи какой цвет»</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                                   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <p>- Ведение мяча на месте;</p> <p>- Ведение мяча вокруг себя;</p> <p>- Ведение мяча шагом»</p> <p>-П/И «Скажи какой цвет»</p> <p>- Игра-эстафета</p> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                                   |
| Ноябрь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p>   |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
|          |   | <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на обучение ведению мяча (1;21);</li> <li>-упражнения для обучения броскам мяча в корзину (1;24);</li> <li>- П/И «Защита крепости» (1;73);</li> <li>- Игра- эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на обучение ведению мяча (1;21);</li> <li>-упражнения для обучения броскам мяча в корзину (1;24);</li> <li>- П/И «Защита крепости» (1;73);</li> <li>- Игра- эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на отработку тактики защиты и нападения;</li> <li>- упражнение на передвижение без мяча и с мячом разными способами;</li> <li>- упражнение на передачу мяча в пятерках;</li> <li>- упражнения на ведения мяча попеременно правой и левой рукой зигзагом с передачей партнеру;</li> <li>- П/И «Вызовы по номерам» (1:68)</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на отработку тактики защиты и нападения;</li> <li>- упражнение на передвижение без мяча и с мячом разными способами;</li> <li>- упражнение на передачу мяча в пятерках;</li> <li>- упражнения на ведения мяча попеременно правой и левой рукой зигзагом с передачей партнеру;</li> <li>- П/И «Вызовы по номерам» (1:68)</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |   |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p>   |   |

|         |          |   |   |
|---------|----------|---|---|
|         |          | <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину на полу;</li> <li>- Бросок мяча в цель двумя руками через веревку или сетку;</li> <li>- Бросок мяча в корзину от груди двумя руками</li> </ul> <p>-П/И «Пять бросков», «Чья команда больше»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину на полу;</li> <li>- Бросок мяча в цель двумя руками через веревку или сетку;</li> <li>- Бросок мяча в корзину от груди двумя руками</li> </ul> <p>-П/И «Пять бросков», «Чья команда больше»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|         | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача двумя руками от груди при движении парами;</li> <li>- Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его;</li> </ul> <p>-П/И «Мяч водящему»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача двумя руками от груди при движении парами;</li> <li>- Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его;</li> </ul> <p>-П/И «Мяч водящему»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| Декабрь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения стойки и передвижения по площадке (1;10);</li> <li>-упражнения для передачи и ловле мяча (1;17);</li> </ul>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения стойки и передвижения по площадке (1;10);</li> <li>-упражнения для передачи и ловле мяча (1;17);</li> </ul>  |



|          |  |   |  |
|----------|--|---|--|
|          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на обучение ведению мяча (1;21);</li> <li>-упражнения для обучения броскам мяча в корзину (1;24);</li> <li>- П/И «Чья команда больше» (1;71);</li> <li>- Игра- эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на обучение ведению мяча (1;21);</li> <li>-упражнения для обучения броскам мяча в корзину (1;24);</li> <li>- П/И «Чья команда больше» (1;71);</li> <li>- Игра- эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на отработку тактики защиты и нападения;</li> <li>- упражнение на передвижение без мяча и с мячом разными способами;</li> <li>- упражнение на передачу мяча разными способами;</li> <li>- упражнения на ведения мяча разными способами;</li> <li>- П/И «Поймай мяч» (1:64)</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на отработку тактики защиты и нападения;</li> <li>- упражнение на передвижение без мяча разными способами;</li> <li>- упражнение на передачу мяча в тройках;</li> <li>- упражнения на ведения мяча попеременно правой и левой рукой;</li> <li>- П/И «Поймай мяч» (1:64)</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |  |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча(мячей) на месте;</li> <li>- Ведение мяча (мячей)</li> </ul>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча(мячей) на месте;</li> <li>- Ведение мяча (мячей)</li> </ul>   |  |

|        |          |   |   |
|--------|----------|---|---|
|        |          | <p>вокруг себя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча легким бегом»</li> <li>-П/И «Мотоциклисты»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  | <p>вокруг себя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча легким бегом»</li> <li>-П/И «Мотоциклисты»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |
|        | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| Январь | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения стойки и передвижения по площадке (1;10);</li> <li>-упражнения для передачи и ловле мяча (1;17);</li> <li>- упражнения на обучение ведению мяча (1;21);</li> <li>-упражнения для обучения броскам мяча в корзину (1;24);</li> <li>- П/И «Успей поймать» (1;66);</li> <li>- Игра- эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения стойки и передвижения по площадке (1;10);</li> <li>-упражнения для передачи и ловле мяча (1;17);</li> <li>- упражнения на обучение ведению мяча (1;21);</li> <li>-упражнения для обучения броскам мяча в корзину (1;24);</li> <li>- П/И «Успей поймать» (1;66);</li> <li>- Игра- эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|        | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и</p>   |

|          |  |   |   |
|----------|--|---|---|
|          |  | <p>суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u><br/> - упражнения на отработку тактики защиты и нападения;<br/> - упражнение на передвижение без мяча и с мячом разными способами;<br/> - упражнение на передачу мяча разными способами;<br/> - упражнения на ведения мяча разными способами;<br/> - П/И «Скажи, какой цвет» (1:68)<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p>суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения для обучения тактическим приемам:</u><br/> - упражнения на отработку тактики защиты и нападения;<br/> - упражнение на передвижение без мяча и с мячом разными способами;<br/> - упражнение на передачу мяча разными способами;<br/> - упражнения на ведения мяча разными способами;<br/> - П/И «Скажи, какой цвет» (1:68)<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u><br/> - Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево);<br/> - Передача мячей в колоннах;<br/> - П/И «Успей поймать» «Ловишки с мячом»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u><br/> - Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево);<br/> - Передача мячей в колоннах;<br/> - П/И «Успей поймать» «Ловишки с мячом»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>  |   |
| 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол</p>  |   |

|         |          |  |  |
|---------|----------|--|--|
|         |          | <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  |
| Февраль | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча (мячей) с изменением:</li> <li>- направления передвижения</li> <li>- скорости передвижения</li> <li>- с остановкой и передачей мяча</li> <li>- правой, левой рукой</li> <li>- П/И «Мотоциклисты»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение мяча (мячей) с изменением:</li> <li>- направления передвижения</li> <li>- скорости передвижения</li> <li>- с остановкой и передачей мяча</li> <li>- правой, левой рукой</li> <li>- П/И «Мотоциклисты»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|         | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину после ведения;</li> <li>- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его;</li> <li>- П/И «Бросание мяча в парах», «Мяч капитану»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                                  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину после ведения;</li> <li>- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его;</li> <li>- П/И «Бросание мяча в парах», «Мяч капитану»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                                  |
|         | 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и</p>  |

|      |          |   |   |
|------|----------|---|---|
|      |          | <p>суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u><br/> - Передача мяча в тройках, пятерках;<br/> - П/И «Гонка мячей по кругу»<br/> «Ведение мяча парами»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p>суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u><br/> - Передача мяча в тройках, пятерках;<br/> - П/И «Гонка мячей по кругу»<br/> «Ведение мяча парами»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
|      | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br/> <b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| Март | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u><br/> - Ведение мяча с изменением:<br/> - направления передвижения<br/> - скорости передвижения<br/> - с остановкой и передачей мяча<br/> - правой, левой рукой<br/> -П/И «Вызовы по номерам»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u><br/> - Ведение мяча с изменением:<br/> - направления передвижения<br/> - скорости передвижения<br/> - с остановкой и передачей мяча<br/> - правой, левой рукой<br/> -П/И «Вызовы по номерам»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|      | 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные</p>   |

|        |          |   |   |
|--------|----------|---|---|
|        |          | <p>виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину после ведения;</li> <li>- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его;</li> <li>- П/И «Вызовы по номерам», «Мяч ловцу»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p>виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок мяча в корзину после ведения;</li> <li>- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его;</li> <li>- П/И «Вызовы по номерам», «Мяч ловцу»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
|        | 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча парами при противодействии противника;</li> <li>- П/И «Поймай мяч» «Метко в корзину»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                    | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча парами при противодействии противника;</li> <li>- П/И «Поймай мяч» «Метко в корзину»</li> <li>- Игра-эстафета</li> </ul> <p><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                    |
|        | 4 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.</p> <p><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол</p> <p><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>   |
| Апрель | 1 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега,</p>   | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега,</p>   |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | <p>аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u><br/> - Ведение мяча с изменением:<br/> - направления передвижения<br/> - скорости передвижения<br/> - с остановкой и передачей мяча<br/> - правой, левой рукой<br/> - П/И «Ловец с мячом»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> | <p>аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u><br/> - Ведение мяча с изменением:<br/> - направления передвижения<br/> - скорости передвижения<br/> - с остановкой и передачей мяча<br/> - правой, левой рукой<br/> - П/И «Ловец с мячом»<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p> |
| 2 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u><br/> - сочетание действий: ловли- бросков, ведение бросков, ловля ведение, ведение - передача<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u><br/> - сочетание действий: ловли- бросков, ведение бросков, ловля ведение, ведение - передача<br/> - Игра-эстафета<br/> <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.</p>                |
| 3 неделя | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u><br/> - Передача мяча парами при противодействии противника;<br/> - П/И «Поймай мяч»<br/> «Метко в корзину»<br/> - Игра-эстафета</p>  | <p><b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br/> <b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с передачей мяча:</u><br/> - Передача мяча парами при противодействии противника;<br/> - П/И «Поймай мяч»<br/> «Метко в корзину»<br/> - Игра-эстафета</p>  |

|     |          |  |  |
|-----|----------|--|--|
|     |          | <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   | <b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   |
|     | 4 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   |
| Май | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u><br>- Ведение мяча с изменением:<br>- направления передвижения<br>- скорости передвижения<br>- с остановкой и передачей мяча<br>- правой, левой рукой<br>-П/И «Ведение мяча парами»<br>- Игра-эстафета<br><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с ведением мяча:</u><br>- Ведение мяча с изменением:<br>- направления передвижения<br>- скорости передвижения<br>- с остановкой и передачей мяча<br>- правой, левой рукой<br>-П/И «Ведение мяча парами»<br>- Игра-эстафета<br><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|     | 2 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u><br>- сочетание действий: ловли- бросков, ведение бросков, ловля ведение, ведение - передача   | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> <u>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину:</u><br>- сочетание действий: ловли- бросков, ведение бросков, ловля ведение, ведение - передача   |



|                               |          |   |   |
|-------------------------------|----------|---|---|
|                               |          | - Игра-эстафета<br><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   | - Игра-эстафета<br><b>ЗЧ:</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.   |
|                               | 3 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  |
|                               | 4 неделя | <b>ВЧ</b> – построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками;</u><br>- игра-эстафета.<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ</b> – построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ</b> – <u>обследование уровня владения двигательными навыками;</u><br>- игра-эстафета.<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
| Июль 2021 г.<br>/июнь 2020 г. | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  |
|                               | 2 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и  | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и  |

|                                      |          |  |  |
|--------------------------------------|----------|--|--|
|                                      |          | снятие утомления.  | снятие утомления.  |
|                                      | 3 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|                                      | 4 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
| <b>Июль 2020 г. / август 2021 г.</b> | 1 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|                                      | 2 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |
|                                      | 3 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и   | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и   |

|  |          |  |  |
|--|----------|--|--|
|  |          | суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  | суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления.  |
|  | 4 неделя | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. | <b>ВЧ:</b> построение, перестроение, различные виды ходьбы и бега, аэробная разминка и суставная гимнастика.<br><b>ОЧ:</b> командная игра в баскетбол<br><b>ЗЧ</b> - упражнения на расслабление мышц и снятие утомления. |

**Обеспеченность образовательной деятельности методическими материалами, средствами обучения и воспитания.**

| Наименование помещения, площадь                         |     | Средства обучения        | Количество |
|---|-----|--------------------------|------------|
| Спортивный зал<br>м <sup>2</sup><br>Спортивная площадка | 1.  | Баскетбольные мячи       | 40         |
|   | 2.  | Мячи резиновые           | 20         |
|   | 3.  | Баскетбольные кольца     | 2          |
|   | 4.  | Волейбольная сетка       | 1          |
|   | 6.  | Кегли                    | 15         |
|   | 8.  | Скамейка гимнастическая  | 4          |
|   | 9.  | Обруч пластмассовый      | 10         |
|   | 10. | Дуги разных размеров     | 3          |
|   | 11. | Конусы                   | 8          |
|   | 12. | Координационная лестница | 3          |
|   | 13. | Барьеры                  | 10         |

**Методические издания**

| Печатные  | Электронные  |
|---|--|
| 1. Николаева Н.И. «Школа мяча» - изд-во «Детство-пресс», 2008   | Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М.: Советский спорт, 2011 |
| 2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие | Шебеко В.Н. Физкультура:   |

|   |   |
|---|---|
| <p>для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983</p> <p>3. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983</p> <p>Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе (из опыта работы) Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1980</p> <p>5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992</p> <p>6. Тарасова Т.А. Оценка качества физического воспитания детей дошкольного возраста в ДОУ: Учебнометодическое пособие. – Челябинск, 2010</p> <p>7. «Что такое футбол», Челябинск, Изд-во «Аркаим», 2005</p> <p>8. «Что такое баскетбол», Челябинск, Изд-во «Аркаим», 2005</p> <p>9. Шебеко В.Н. Развивающие игры по физкультуре для старших дошкольников: учебно-наглядное пособие. Минск, 2008</p> | <p>авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении. ООО «Белый ветер», 2006</p> <p>Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.М.: АРКТИ, 2004</p> <p>Дедулевич М.Н. Играй - не зевай: подвижные игры с дошкольниками.М.: Просвещение, 2007</p> <p>Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004</p> |
|---|---|

| <b>Периодические издания</b> |  |
|------------------------------|--|
| <b>Печатные</b>              |  |
| 1.                           | Школа мяча. Журнал //Инструктор по физкультуре.- № 3-2013                                      |
| 2.                           | Семенова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников //Дошкольное воспитание. - № 12. – 2006 |
| 3.                           | Теплова И. Школа мяча //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008                                  |

**Наличие печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992
3. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: Учитель, 2009
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983
5. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004
6. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982
7. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 3-2013г. «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера»
8. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2012
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007
10. Семенова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников //Дошкольное воспитание. - № 12. – 2006
11. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009
12. Теплова И. Школа мяча //Дошкольное воспитание. - № 10. – 2008
13. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005
14. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010

### **Сведения о разработчике Программы:**

Кокорин Владимир Юрьевич, инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад № 34

Образование среднее профессиональное непедагогическое, 2011г., Федеральное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования Екатеринбургский колледж транспортного строительства, специальность: производство неметаллических строительных изделий и конструкций, квалификация: техник.

2017 г., диплом о профессиональной переподготовке, Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования учебный центр «Навигатор обучения», физическая культура.

2020 г., диплом о профессиональной переподготовке, ООО «ИНТЭКС», адаптивная физическая культура.

2020-2021 учебный год, студент первого курса Екатеринбургского института физической культуры УралГУФК по специальности тренер-преподаватель.

Стаж педагогической работы (по специальности) 3 года 5 месяцев, в данной должности 3 года 2 месяца; в данном учреждении 3 года 2 месяца.

Сведения о дополнительном профессиональном образовании:

ГБОУ СПО СО «Ревдинский педагогический колледж»: «Оказание первой помощи детям и взрослым», 16 ч., (2018 г.);

ООО «Межрегиональный институт дополнительного образования»: «Технологии работы с детьми раннего возраста, имеющими двигательные нарушения, при реализации программ ранней помощи», 72 ч., (2018 г.);

АНО ДПО «УЦ ЭУОТ»: «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма в ДОУ», 18ч., (2019 г.);

ГБОУ СПО СО «Ревдинский педагогический колледж»: «Идеология, содержание и технологии реализации ФГОС дошкольного образования», 72 ч., (2019 г.);

ГАОУ ДПО СО «ИРО»: «Внутренний мониторинг качества образования в ДОО», 24ч., (2019 г.).

## Аннотация Программы

Баскетбол для дошкольников»: дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности, срок освоения 2 года по овладению техникой игры с мячом детей от 5 до 8 лет (далее – Программа). Программа разработана на основе технологии Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников».

**Новизна программы** в том, что данная программа содержит систему занятий, направленных на приобретение детьми двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики баскетбола, изучение правил игры в баскетбол. Отличительной особенностью программы является то, что в системе дошкольного образования, баскетбол как вид командной спортивной игры практически не используется. Программа учитывает специфику дошкольного и дополнительного образования.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что игра в баскетбол – это командная игра, совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она достаточно сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команды ограничивается определенным количеством, а продолжительность игры определенным временем. Она имеет точно установленные правила, проводится при участии судьи.

Программа направлена на овладение техникой игры в баскетбол, которая состоит из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные действия. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

**Цель Программы:** стимулировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, овладение элементами командной игры в баскетбол.

**Уровень программы – стартовый (ознакомительный).** Основными направлениями работы являются первоначальные сведения о командной игре в баскетбол, формирование интереса к систематическим занятиям, приобретение первоначального практического опыта командной игры.

**Срок реализации Программы: 2 года.** Первый год обучения - для детей от 5 до 6 лет, второй год обучения - для детей от 6 до 8 лет.

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы.**

Данная Программа составлена с учетом особенностей развития детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 5 до 8 лет) без ОВЗ.

**Формы и режим занятий.**

Форма организации – групповая. Формирование групп осуществляется на основе выбора детей и родителей (законных представителей) воспитанников,

---

без специального отбора и подготовки. Главным является желание ребенка заниматься баскетболом.

*Форма обучения:* очная, специально организованные занятия включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, соревнования. Реализация Программы осуществляется во 2-й половине дня, в группе от 10 до 15(20) детей, два раза в неделю, продолжительностью 30 минут.

В Программе содержится теоретический и практический материал.





---

**Приложение № 2**

График работы Программы «Баскетбол для дошкольников» МАДОУ  
детский сад № 34  
первый (второй) год обучения  
на \_\_\_\_\_ учебный год

**Методические рекомендации**

**Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.**

Ловля мяча двумя руками – основная задача погасить скорость летящего предмета и удержать его кистями рук. Подойти к мячу на удобное расстояние, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Развивается глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захват мяча, силы замаха согласования со способами (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). Плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперед (ведение мяча). Целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр, дети контролируют свои движения, учатся понимать, правильно или нет они выполняют, учатся вести себя в коллективе, соблюдают правила игры. Совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли.

**Техника перемещения.**

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

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

**Остановки.**

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу,

выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

### **Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.**

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем.

Воспитатель часто меняет направление передвижения.

### **Техника удержания мяча.**

1. Мяч держать на уровне груди.

2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

### **Правила ловли мяча:**

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

### **Правила передачи мяча.**

1. Локти опустить вниз.

2. Бросай мяч на уровне груди партнера.

3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

### **Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.**

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т.д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков.

Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

2. Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2 м один от другого.

Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

#### **Правила ведения мяча:**

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.

2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

#### **Упражнения для обучения ведению мяча.**

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.

4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.

5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Вторым игроком первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте.

Упражнение повторяется.

## **Правила броска мяча в корзину:**

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.

2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находиться не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

## **Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.**

Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

## **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. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименная ей рука выставляется полусогнутой в сторону-вниз для противодействия ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Масса тела располагается преимущественно на сзади стоящей ноге. Голова поднята, взгляд направлен вперед. Спина прямая.

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

## **2. Удержание мяча.**

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

Большое значение имеет правильное удержание мяча.

Правила держания мяча:

- мяч на уровне груди;

- руки согнуты, пальцы широко расставлены; - локти вниз, мышцы рук расслаблены.

### **3. Ловля и передача мяча.**

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

Правила ловли мяча:

- мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь на встречу летящему мячу;

- не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

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

Правила передачи мяча:

- локти вниз;

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

### **4. Ведение мяча.**

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага приходится один удар мячом.

Правила ведения мяча:

- мяч не бить, а толкать;

- мяч вести вперед - сбоку, а не перед собой; - смотреть вперед, а не вниз на мяч.

### **5. Бросание мяча в корзину.**

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

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

Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Дошкольников целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. Правила броска мяча в корзину: - бросая мяч, не опускать голову;

- смотреть в передний край кольца.



---

## **Правила игры для дошкольников.**

### **1. Цель игры.**

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

### **2. Участники игры.**

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

### **3. Судейство.**

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

### **4. Время игры.**

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

### **5. Счет игры.**

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

### **6. Правила проведения игры.**

Инструктор может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение.

Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

### **7. Нарушения.**

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

### **8. Начало игры и розыгрыш спорного броска.**

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка.

---

## 9. **Правила поведения.**

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

**Возрастные особенности детей 5-7 лет.**

Мотивационная сфера старших дошкольников расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей. Ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 5—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль. Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё

---

более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191077

Владелец Кокорина Наталья Николаевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025