

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Гимназия «Логос»  
(МАОУ «Гимназия «Логос»)**

**Согласовано:**  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1  
от 02.09.2024

**Утверждено:**  
Приказом директора  
№348 от 16.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Юный баскетболист»  
ДО «Волхов»  
Направленность : физкультурно – оздоровительная  
Возраст воспитанников : 6-7 лет  
Срок реализации: 1год**

**Автор составитель: Якимова Г.А.  
инструктор по физической культуре**

**г. Чудово**

**2024 год.**

## **Содержание**

### **Целевой раздел**

- 1 Пояснительная записка
- 2 Нормативно правовые документы
- 3 Цели и задачи программы
- 4 Принципы формирования программы
- 5 Возрастные особенности
- 6 Индивидуальный подход
- 7 Планируемый результат

### **Содержательный раздел**

- 1 Календарный учебный график
- 2 Учебный план
- 3 Содержание программы
- 4 Условия реализации программы
- 5 Формы аттестации

### **Организационный раздел.**

- 1 Оценочные материалы
- 2 Планирование
- 3 Приложения
- 4 Список литературы

## Целевой раздел

### 1 Пояснительная записка

Сегодня на смену увлекательным активным играм «Лапта», «Казачьи – разбойники» пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их важности, нужно признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между двигательной активностью и другими видами деятельности (рисование, компьютеры, телевидение) негативно сказывается, как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Что является актуальной проблемой на сегодняшний день. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляются соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей, увеличилось число детей имеющих отклонения в состоянии здоровья и с хроническими заболеваниями.

В школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Необходимо в стенах ДОУ поднять уровень психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня. Назревает острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, более эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению, как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Решение этой проблемы я вижу в совокупности социально – педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее всего этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности. Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, как правило

предпочитают изменяющиеся условия тех или иных действий. Баскетбол связан с наибольшим проявлением двигательных способностей: скоростно – силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. Также в баскетболе совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Обучение элементам спортивных игр включено в современные программы «Радуга», «Детство», «Истоки», но большая часть дошкольников не знакома с таким видом спорта, как баскетбол, а умение владеть мячом (броски, ведение, передачи) не высоки. Причиной этого я считаю отсутствие целенаправленного подхода к организации обучения, обоснованных форм, методов и приемов в дифференцированное руководство.

Многолетний опыт работы в школе дал мне понять, что в баскетболе наиболее всего развиваются физические качества: выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила.

Принимая значимость спортивной игры, была разработана план – программа обучения игре в баскетбол для детей старшего дошкольного возраста.

В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## **2 Нормативно – правовые документы**

### **Программа разработана в соответствии:**

1 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ

2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ( утвержден приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196)

3 Концепция развития дополнительного образования ( утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726 – р)

4 Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09- 3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы)

5 Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа разработана на основе учебно – методического пособия Э.Й.Адашквичене «Школа мяча»

## **3. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** обучение игре в баскетбол и подводящим к нему играм.

**Задачи:**

**Образовательные:** обучать детей технике: перемещения, удержания мяча, ловле мяча, передаче, ведению мяча на месте и в движении, броскам в корзину. Правилам игры.

**Оздоровительные задачи:** способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития.

**Воспитательные:** воспитывать морально – волевые качества, положительные черты характера, создавать благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

#### **4. Принципы формирования программы.**

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия

поддержка организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Для получения качественного образования детьми с ОВЗ в рамках реализации Программы создаются необходимые условия для: диагностики и коррекции нарушений развития и социальной их адаптации; оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих воспитанников языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ОВЗ.

## **5 Возрастные особенности физического развития детей на седьмом году.**

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнение, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. Нередко детям больше нравятся упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, взрослый должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

## **6 Индивидуальный подход**

Индивидуальный подход к ребенку в игре в баскетбол реализуется на основе диагностики (в зависимости от подготовленности, роста, психических качеств)

Путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (от детских резиновых, до баскетбольных)
- разного расстояния при работе с мячом в парах;
- уменьшения или увеличения времени игры (длительности тайма от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 м до 2 м и расстояния до корзины.

Детям с высоким уровнем ДА (двигательной активности) предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения движений.

Детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.

Учитываются гендерные особенности.

## **7 Планируемый результат**

**К концу года дети должны знать:**

- правила игры в баскетбол
- спортивные термины.
- простейшие схемы движения с мячом

**К концу года дети должны уметь:**

Ведение мяча:

- с продвижением вперед, змейкой, по кругу;
- приставным шагом;
- с поворотом, бегом;
- правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке;
- с изменением направления движения, с остановкой на сигнал;
- с передачей напарнику;
- с дополнительными заданиями.

Бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- забрасывание с трех шагов;
- после ведения (с фиксации остановки);
- одной рукой от плеча.

Вести и передавать мяч парами:

- с продвижением вперед (ходьба бег);

- перебрасывания двух мячей одновременно в парах с помощью рук;  
Соблюдение правил в командной игре.

## Содержательный раздел

### 1 Учебный календарный график

Содержание	Сроки
Дата начала учебного года	16 сентября
Дата окончания учебного года	16 мая
Новогодние праздничные дни	С 1 января по 8 января
Продолжительность учебного года	32 недели
Промежуточная аттестация	Первая учебная неделя – диагностика на начало учебного года. 19 неделя(январь) – выборочная, индивидуальная диагностика. 32 недели (май) – диагностика на конец года. Игры в течении года. Соревнования в конце года.

### 2 Учебный план

№	Содержание	Кол – во часов			Формы контроля
		Все го	Теор ия	Пра ктик а	
1	Теоретические сведения: о баскетболе (история появления и т.д.) и техника безопасности.	9.6	9.6	-	опрос
2	Специальная физическая подготовка	54.4	-	54.4	игры, соревнования
	Всего	64	9.6	54.4	

### Сроки реализации программы

Образовательная деятельность рассчитана на 1 год.

### Формы и режим занятий



Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, эстафеты, соревнования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. В зависимости от погоды, проводятся на спортивной площадке или в зале.

### **3 Содержание программы**

#### **Теория**

Беседы с детьми по темам: Техника безопасности, «Откуда пришел баскетбол», «Какие бывают мячи», «Поле, его линии», «Кто разыгрывает мяч?», «Нападаем – защищаем», «Что можно и нельзя в баскетболе?», «Штрафные броски». Беседа о баскетболе в родном городе, знакомство с ДЮСШ (детско – юношеской спортивной школой по баскетболу), ее спортсменами и тренерами. (Смотри приложения)

#### **Практика**

##### **Техника перемещения:**

Основная стойка баскетболиста – ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на пол шага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Из данной стойки можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без него.

**Основная стойка 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 из них выставлена на пол шага 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.

**Остановки** – остановка двумя шагами. Овладение этим способом во многом облегчает последующее 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.

##### **Техника удержания мяча**

Выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, ощущать свойства мяча: высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силе, дальность броска зависит от веса мяча и от прилагаемой силы броска. Формирование чувства мяча.

**Ловля мяча** – бросание мяча вверх и ловля двумя руками, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по – турецки, лежа.

**Передача мяча** – одновременно с ловлей мяча, дети учатся передавать его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен опisać мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

**Ведение мяча на месте и в движении** – на начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем переходят на передвижение на полусогнутых ногах. Затем осваивается ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока.

**Бросание мяча в корзину** – изучается бросок двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

**Формирование начальных навыков групповой игры**, в первую очередь через подводящие игры – изучаются правила игр. (смотри приложения)

## Организационный раздел.

### 1. Условия реализации программы

Для реализации программы «Юный баскетболист» в детском саду имеется спортивный зал и спортивное оборудование (резиновые и баскетбольные мячи, баскетбольные корзины)

### 4. Планирование

№	Месяц	Тема	Содержание	Кол – во часов			Инвентарь
				Теория	Практика	Всего	
1	Сентябрь Занятие 1	Мяч	Беседа 1. Техника безопасности. Диагностика. ОРУ без предметов. Брось – догони. Катание мяча. Броски и ловля от земли. Игра «Сбей кеглю»	3	22'	1 (25')	Резиновые мячи, свисток.
	Занятие	Дружба	Беседа 2: «Откуда пришел	3'	22'	1	Резиновые

	2		баскетбол?» Ору с резиновым мячом. Бросание и ловля мяча. Катание мяча. Свободные действия с мячом. Броски мяча в кругу.			(25')	мячи. Картинки о баскетболе
	Занятие 3	Будь внимателен!	Ору с резиновым мячом. Подбрасывание мяча в движении. Ловля после отскока. Игра: «Играй, играй, мяч не теряй!». Игра на внимание: «Будь внимателен!».	3'	22'	1 (25')	Резиновые мячи, свисток
	Занятие 4	Фигуры	Ору теннисным мячом. Броски и ловля после отскока. Бросание и ловля от стены. Игра «Сделай фигуру». Игра «Мяч в корзину».	3'	22'	1 (25')	Теннисные и резиновые мячи
	Занятие 5	Имена	ОРУ с мешочками. Бросание в стену и ловля. Передачи в парах на месте. Игра «Вызов по имени». Свободные игры с мячом.	3'	22'	1 (25')	Мешочки, резиновые мячи, свисток.
	Занятие 6	Обгони мяч	Ору без предметов. Бросание вверх и ловля после отскока. Передача мяча в парах на месте. Игра «Обгони мяч». Игра «Будь внимателен!»	3'	22'	1 (25')	Мячи резиновые, свисток
	Занятие 7	У кого меньше?	Ору с обручами. Передача мяча двумя руками от груди. Игра «У кого меньше мячей». Игра «Обгони мяч». Свободная игра в парах.	3'	22'	1 (25')	Мячи резиновые, обручи
	Занятие 8	Поймай мяч	Ору с палками. Передача мяча двумя руками от груди. Игра «мяч водящему». Игра «Поймай мяч». Игра «Сделай фигуру».	3'	22'	1 (25')	Мячи резиновые, свисток, гимнастические палки
2	<b>Октябрь</b> Занятие 9	Точность	Ору с резиновыми мячами. Передача мяча в тройках. Игра «Поймай мяч». Броски мяча в корзину.	3'	22'	1 (25')	Мячи резиновые, свисток, баскетбольные корзины
	Занятие 10	Еще точнее	Ору с теннисными мячами. Свободная игра с мячом. Игра «За мячом». Игра «Мяч водящему».	3'	22'	1 (25')	Мячи, свисток, теннисные мячи, теннисные мячи
	Занятие	Высоко,	Ору с резиновыми мячами.	3'	22'	1	Резиновые

	11	низко.	Ведение мяча на месте правой и левой. Ведение мяча на месте меняя высоту отскока мяча. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой. Игра «За мячом». Свободная игра с мячом.			(25')	мячи, свисток
	Занятие 12	Свободный кружок	Ору с резиновыми мячами. Ведение мяча на месте правой, левой. Ведение мяча вокруг себя. Передача мяча в парах одной от плеча. Игра «Займи свободный кружок». Игра «Будь внимателен».	3'	22'	1 (25')	Мячи резиновые, обручи, свисток

Следующие занятия начинаются с мини баскетбольными мячами и повторяющимися занятиями. На вторых занятиях увеличивается скорость, количество повторений.

	13 - 14	У кого меньше	Беседа 3: «Какие бывают мячи». Ору с мини баскетбольными мячами. Удары о пол одной рукой – ловля двумя. Удар левой рукой, ловля правой. Ведение мяча с последующей передачей мяча двумя руками. Броски мяча в лежащий на земле обруч.	6'	44'	2 (50')	Мячи баскетбольные, свисток, обручи.
	Занятие 15 - 16	Слушай сигнал	Беседа 4: «Поле и его линии». Ору с мини баскетбольными мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Игра «Поймай мяч» - прием ложной передачи. Игра «Сбей кеглю»	6'	44'	2 (50')	Мячи, кегли, свисток.
<b>3</b>	<b>Ноябрь</b> Занятие 17 - 18	Съедобное, несъедобное.	Ору с мешочками. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Ведение мяча продвигаясь произвольно. Игра «Займи свободный кружок». Игра «Съедобное, несъедобное.»	6'	44'	2 (50')	Мячи, обручи, 2 – 3 флажка разного цвета, свисток, мешочки
	Занятие 19 - 20	Мотоциклисты	Беседа 5: «Кто разыгрывает мяч?». Ору с теннисными мячами. Ведение мяча на месте, меняя высоту отскока. Ведение мяча свободно передвигаясь по площадке. Игра «Мотоциклисты» Игра «Поймай мяч». Малоподвижная игра «Будь внимателен».	6'	44'	2 (50')	Мячи, зеленый и красный флажки, свисток, теннисные мячи
	Занятие 21 - 22	Не зевай, не	Ору с мячиками из сухого бассейна. Игра «Играй, играй, мяч	6'	44'	2 (50')	Мячи резиновые

		теряй	не теряй» Ведение правой и левой бегом. Ведение в движении 2 – 3 шага правой, 2 – 3 шага левой. Игра «Мотоциклисты». Игра «Мяч ведущему».				е, мячи из сухого бассейна, зеленый и красный флажки, свисток
	Занятие 23 - 24	Корзина	Беседа 7: « Что можно и нельзя в баскетболе?» Ору с кеглями. Ведение на месте попеременно левой и правой. Ведение мяча в движении по заданному направлению и свободно. Игра «Займи свободный кружок». Броски мяча в корзину, двумя руками от груди.	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток, баскетбольные корзины, кегли
	Занятие 25 - 26	Обогни кеглю	Беседа 8 «Штафные броски». Ору с мячами в парах. Ведение мяча попеременно правой и левой свободно передвигаясь по площадке. Ведение мяча с изменением направления передвижения вокруг кеглей. Эстафеты с мячом, кто быстрее выполнит задание. Игра «Мотоциклисты». Игра на внимание.	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток, 12 кеглей, красный и зеленые флажки
<b>4</b>	<b>Декабрь</b> Занятие 27 - 28	Скажи, какой цвет	Беседа 9: – повторный инструктаж по технике безопасности. Ору с мячами в парах. Ведение мяча с изменением направления, вокруг кеглей. Игра «Скажи, какой цвет». Игра «Займи свободный кружок». Катание мяча в цель.	6'	44'	2 (50')	Мячи, обручи, 2 – 3 флажка разного цвета, 20 кеглей
	Занятие 29 - 30	Ты да я, да мы с тобой	Ору с мячам в кругу. Бросание мяча через сетку, одной рукой от плеча. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Игра «ведение мяча парами». Передача и ловля мяча в кругу, по вызову (Имя)	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток, сетка
	Занятие 31 - 32	Дружба крепкая	Ору с набивными мячами. Удары мяча об пол перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловлей после отскока. Игра «Мяч	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток, набивные мячи

			ловцу». Свободная игра с мячом.				
	Занятие 33 - 34	Меткий глаз	Ору с набивным мячом в парах. Передача мяча в парах, тройках. Эстафета бросков мяча в корзину.	6'	44'	2 (50')	Мячи рези - новые, свисток, набивные мячи.
<b>5</b>	<b>Январь</b> Занятие 35 - 36	Успей поймать	Ору без предметов. Игра «Успей поймать». Игра «Ловушки с мячом». Прокатывание мяча через ворота.	6'	44'	2 (50')	Мяч, свисток, ворота.
	Занятие 37 - 38	Далеко смотрю – далеко бросаю	Ору с теннисными мячами. Бросание мяча двумя руками из – за головы вдаль и ловля его. Броски в корзину после ведения – эстафеты. Игра «Сбей кеглю».	6'	44'	2 (50')	Мяч, свисток, теннисны е мячи, баскетбол ьные корзины, кегли
	Занятие 39 - 40	Не дай упасть	Беседа 5 «Нападаем – защищаем». Ору с мини баскетбольными мячами. Подбрасывание вверх и ловля одной рукой. Бросание вдаль от плеча. Эстафета с ведением мяча. Ведение мяча и защитные действия. Игра «Лови, бросай, не дай упасть».	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток, корзины
	Занятие 41 - 42	Капитан ы	Ору без предметов. Передача мяча в парах приставным шагом. Тоже с ведением мяча. Игра «Мяч капитану» Игра «гонка мячей по кругу»	6'	44'	2 (50')	Мячи разного цвета, свисток, кегля
<b>6</b>	<b>Февраль</b> Занятие 43 - 44	Пять передач	Ору без предметов. Применение в разных игровых ситуациях различных действий с мячом. Броски мяча в корзину. Игра «Пять передач». Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу»	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
	Занятие 45 - 46	Играй, не зевай	Ору с мячами из сухого бассейна. Эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол. Игра «Попади в мяч»	6'	44'	2 (50')	Большие мячи 18 – 20 см. И диаметро м 6 – 8 см. Мячи из сухого бассейна.
	Занятие 47 - 48	Кто больше	Игра в баскетбол. Соблюдение правил игры и ориентация на	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток,

		забросит	площадке. Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу»				флажок
	Занятие 49 - 50	Уважай друга	Коллективные подводящие к баскетболу игры	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
<b>7</b>	<b>Март</b> Занятие 51 - 52	Команд ный дух	Коллективные подводящие к баскетболу игры	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
	Занятие 53 - 54	Поддер жи друга	Коллективные подводящие к баскетболу игры	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
	Занятие 55 - 56	Команд ный дух	Коллективные подводящие к баскетболу игры	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
	Занятие 57 - 58		Диагностика на конец года	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
<b>8</b>	<b>Апрель</b> Занятие 59 - 60		Соревнования между командами по групповой системе.	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
	Занятие 61 - 62		Беседа: Знаменитые баскетболисты. Игры.	6'	44'	2 (50')	Мячи, свисток
	Занятие 63 -64		Баскетбол в городе Чудово, Экскурсия и знакомство со спортивной школой по баскетболу, ее учениками и тренерами.	6'	44'	2 (50')	

## 2 Формы аттестации

- итоговые занятия
- соревнования
- игры
- эстафеты
- оформление фотостенда
- физкультурные досуги
- протоколы соревнований
- рисунки детей на спортивную тему
- изготовление книжек – малышей «Считалки»
- отзывы родителей
- грамоты.

## 3 Оценочные материалы

**Диагностика** в начале года, индивидуально в середине года (у детей с высоким и низким уровнем развития), в конце года у всех.

Диагностическая карта здоровья, физического развития ребенка

Имя Фамилия ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Группа здоровья \_\_\_\_\_

Упражнение	Начало года	Середина года	Конец года
Прыжок в длину с места			
Метание мяча			
Челночный бег 3*10 м			
Ведение мяча			
Прыжки на скакалке			
Подбрасывание и ловля мяча			
Уровень физического развития			

Заключение на начало года:

---

---

---

### Соревнования

Протокол личных соревнований «Кто больше!»

Имя Фамилия	Отбивание	Броски в	Подбрасывание	Всего	Место
-------------	-----------	----------	---------------	-------	-------



	мяча о пол (раз)	баскетбольную корзину (кол- во попаданий из 10 раз)	мяча вверх с хлопками (раз)		

Протокол соревнований по джампингу . (прыжки на скакалке)

№	Фамилия Имя	Количество прыжков за 30 секунд.	Место

Протокол соревнований по подводящей игре к баскетболу «Пять передач» по круговой системе.

	Команда №1	Команда №2	Команда №3	Команда №4	Итог
Команда №1		_____	_____	_____	
Команда №2	_____		_____		
Команда №3	_____				
Команда №4	_____				

## Приложения

### Беседа 1 Техника безопасности в зале и на площадке

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

- Не выполняли ведение мяча с опущенной головой
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавали мяч в спину партнера
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков
- Не ставили подножек
- Не выставляли локти
- Не делали блокировок
- Не толкались руками.

Дети должны помнить, что:

- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

Во время игры:

Не толкать в спину и локтями

- Не отнимать мяч вдвоем
- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником

- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.
- Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

## **Беседа 2. Откуда пришел баскетбол**

Воспитатель демонстрирует различные фотографии игры в баскетбол.

-Ребята посмотрите на фотографии из журналов, как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает - корзина, «бол» - мяч. Я расскажу вам одну историю, старую как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось? Преподаватель одного американского университета хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель? Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки. Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать. Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях - чемпионатах мира и Олимпийских играх. В нашем городе также есть талантливые тренеры, команды и игроки.

## **Беседа 3. Какие бывают мячи?**

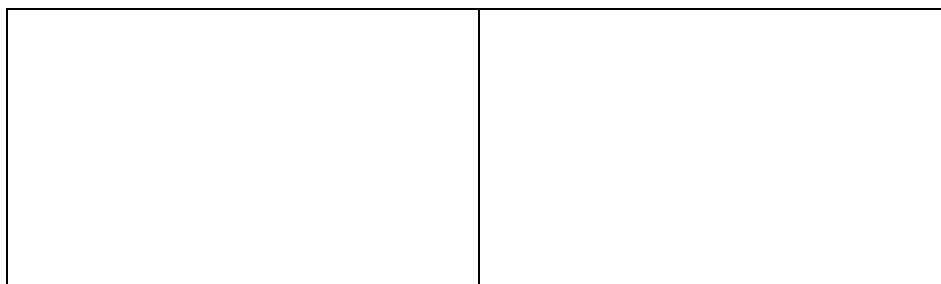
Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, мотобол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.)

-А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю. Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые

пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева.. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли с мячами из «слез плачущего дерева» - каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир. Сколько радости принесёт вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его. Можно играть разными мячами: и маленькими резиновыми, и мини - баскетбольными. Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть поменьше и полегче. Давайте, выполним упражнение из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

#### **Беседа 4. Поле, его линии**

— Вначале я расскажу вам об игровой площадке. Она такая же, как и в настоящем баскетболе, прямоугольная, только чуть меньше: ее длина — 15 м, а ширина — 8м. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких-либо предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и назначения. Их нужно знать.



1-боковая линия

2-лицевая линия

3-средняя линия

4-центральный круг

5-линия штрафного броска

Прежде всего, это линия, ограничивающая площадку. Линии по длинной стороне площадки называются боковыми. Линии, расположенные вдоль коротких сторон, — лицевые. Линия, которая делит площадку пополам, — это средняя линия. Та часть площадки, где находится корзина противника, называется площадкой противника. Та часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой.

Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 м. В центре площадки начерчен круг. Он называется центральным кругом. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина — 5 см. Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будешь вбрасывать твой товарищ, ты также не должен переступать этих линий, ловя мяч. Не выходи за пределы площадки без разрешения судьи. Не переступай линии штрафного броска, когда будешь делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться первый бросок. Линия считается нарушенной, если ты хоть чуть-чуть заденешь ее. В этом случае судья передает мяч противоположной команде. А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «мяч в ауте». Кто вернет мяч в игру? Если ты выбросишь, выбьешь мяч в аут, его вернет в игру противник. Если мяч вылетит в аут от противника, в игру его возвратит игрок твоей команды.

## **Беседа 5. Кто разыгрывает мяч.**

Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды. Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска. Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх. Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра. Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии. Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу. Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч в игру, и матч продолжается. Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок».

## **Беседа 6. Нападаем - защищаем.**

Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать - даже

если в руках у него нет мяча, в игре ты будешь защитником или нападающим. Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы -нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты - нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или когда мяч отскакивает от корзины. Случалось ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в коленях, одна Нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед. Если мяч у твоих противников, ты -защитник и вся команда -защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два -три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий. Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе - сразу делай шаг назад и в сторону. Если нападающий делает шаг назад, то ты делай шаг вперед, а руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и отобрать мяч.

## **Беседа 7 . Что можно и чего нельзя в баскетболе?**

- И атакуя и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он — твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты - защитник. Что, ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты - защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты - нападающий, ты можешь совершить ошибку.

Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно. Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка. А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки. А противник получает право на два

штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды. Я надеюсь, что ты никогда не допустишь таких нарушений.

## **Беседа 8. Штрафные броски**

— Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков. Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья подаёт тебе мяч. Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко, а если забросишь оба раза — два очка. Забросить штрафной мяч нетрудно. Конечно, если много тренироваться. Те взрослые баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью. Однажды баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину! Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты! Баскетбол — игра командная, но в эту удивительную игру можно играть вдвоём, троём и даже одному.

## **Правила Игры в баскетбол**

**Цель игры.** Цель команды в игре - забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

**Участники игры.** Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и несколько запасных. Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые находятся на майке спереди и сзади.

**Судейство.** Воспитатель следит за выполнением правил игры: даёт сигнал при нарушениях правил, засчитывает попадание мячей в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

**Время игры.** Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом ( продолжительностью 3 – 4 минуты) с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.

**Счёт игры:** при попадании мяча в корзину начисляется 2 очка. Игра заканчивается победой одной из команд или ничьей.

## **Правила проведения игры**

Воспитатель может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва, но по необходимости ( усталость, недисциплинированность игроков) можно заменять детей даже останавливая игру, когда мяч находится в игре.

### **Выход мяча из игры.**

Мяч, пересёкший боковую линию или лицевую, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересёк линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который

дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок.

### **Перемещение с мячом.**

Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч или передать его партнёру по команде, или бросить в кольцо. После того, как он получит очередную передачу, он снова имеет право на ведение мяча. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно, бежать с ним.

### **Нарушения и наказания за них.**

Нарушением является несоблюдение правил игры перечисленных выше. Обычно, после нарушения, мяч вбрасывается в игру членом пострадавшей команды. Вбрасывание мяча в игру производится из – за боковой линии, напротив того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубые нарушения правил игрок удаляется с площадки (с правом его замены на 1-3 минуты).

### **Начало игры и розыгрыш спорного мяча.**

Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры од одновременного касания игроками обеих команд; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска инструктор подбрасывает мяч вертикально между игроками, и после того, как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

### **Правила поведения.**

В баскетболе для дошкольников, как и в большом баскетболе, игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, выводятся из игры. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять игроку подножку и т.д.

## **Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983 (электронные ресурсы)
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983
4. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004(электронные ресурсы)
5. 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 (электронные ресурсы)



6. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 3-2013г. «Школа мяча» Москва ТЦ «Сфера» (электронные ресурсы)
7. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2012 (электронные ресурсы) (Электронные ресурсы)
8. 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 (электронные ресурсы)
9. Семенова Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников //Дошкольное воспитание. - № 12. – 2006 (электронные ресурсы)
10. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс» (электронные ресурсы)