

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №38 «ДОМОВЕНОК»

Принято на заседании  
педагогического совета МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС №38  
«Домовенок»

Протокол: № 04 от 31.08.2014

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №38  
«Домовенок»

Л.А.Бондарева  
Приказ № 183 от 11.09.182

Учтено мнение  
Совета родителей  
МАДОУ ДС №38 «Домовенок»

Председатель  
Протокол: № 1 от 31.08.2014

**Дополнительная образовательная программа  
дошкольного образования по развитию  
у детей физических способностей  
«Баскетбол»**



г. Нижневартовск

**СОДЕРЖАНИЕ**  
**НАИМЕНОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>Страницы</b>
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Паспорт программы</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>1.1.1.</b>	<b>Цели и задачи реализации Программы</b>	<b>4</b>
<b>1.1.2.</b>	<b>Планируемые результаты освоения Программы</b>	<b>5</b>
<b>1.2.</b>	<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>5</b>
<b>1.3.</b>	<b>Возрастные особенности старшего дошкольного возраста</b>	<b>5</b>
<b>1.4.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>9</b>
<b>3.1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>11</b>
<b>3.2.</b>	<b>График занятий</b>	<b>13</b>
<b>3.3.</b>	<b>Учебный план дополнительной платной услуги по «Баскетболу»</b>	<b>14</b>
<b>4.</b>	<b>Программно-методическое обеспечение</b>	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>Методы обучения</b>	<b>14</b>
<b>6.</b>	<b>План работы с родителями</b>	<b>14</b>
<b>7.</b>	<b>Система мониторинга</b>	<b>15</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>17</b>
<b>Приложение</b>		<b>18</b>

## 1. Паспорт программы:

<b>Наименование программы</b>	Программа дополнительной платной услуги спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» (для детей от 5 до 7 лет )
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;</li> <li>• Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;</li> <li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013г.;</li> <li>• Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №38 «Домовёнок»;</li> <li>• Положение об оказании дополнительных платных услуг в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении города Нижневартовска детский сад №38 «Домовёнок»</li> <li>• Приказ заведующего «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением города Нижневартовска детским садом №38 «Домовёнок»</li> <li>• Лицензия на осуществление образовательной деятельности в МАДОУ города Нижневартовска ДС №38 «Домовёнок».</li> </ul>
<b>Заказчик Программы</b>	МАДОУ г. Нижневартовска ДС №38 «Домовёнок», родители (законные представители)
<b>Составитель Программы</b>	Инструктор ФИЗО Мукоид Любовь Владимировна
<b>Цель Программы</b>	Создание условий для овладения воспитанниками навыками баскетбола, укрепления спортивной формы и гармоничного психофизического развития.
<b>Задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья;</li> <li>• воспитание личностных качеств;</li> <li>• привитие стойкого интереса к занятиям спортом;</li> <li>• обучение способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности;</li> <li>• помощь в осуществлении мотивированной деятельности, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них заданий тренера и проектов спортивно - оздоровительной направленности;</li> <li>• знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»</li> </ul>

	и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни; • совершенствование функциональных возможностей организма; • формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
<b>Срок реализации Программы</b>	Один год
<b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	В области воспитания: • адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; • развитие коммуникативных качеств; • формирование морально-волевых качеств. В области физического воспитания: • потребность в здоровом и активном образе жизни; • стремление к физическому совершенствованию; • стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол. • Знание правил игры и судейства, овладениями умениями и навыками, применение их в игре, на соревнованиях, во время самостоятельных занятий физической культурой, во время активного отдыха.

### **1. 1. Пояснительная записка.**

Программа по дополнительной платной услуге «Баскетбол», разработана с учетом ФГОС ДО, на основе разделов образовательной области «Физическая культура».

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации дошкольников. Спорт, в частности в образовательной деятельности в дошкольном отделении и во внеурочных формах занятий, включает воспитанников во множество социальных отношений с другими группами и возрастами, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в последующей школьной среде.

Данная рабочая программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования воспитанников с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Программа, в соответствии с ФГОС ДО, включает в себя три основных раздела, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Целевой раздел определяет общее назначение, цели, задачи и планируемые результаты реализации программы, способы определения достижения этих целей и результатов.

Содержательный раздел определяет общее содержание и включает перспективный план.

Организационный раздел устанавливает механизм реализации компонентов Программы.

#### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.**

Данная Программа решает основную цель ФГОС ДО - обеспечение равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования.

**Цель:** Создание условий для овладения воспитанниками навыками баскетбола, укрепления спортивной формы и гармоничного психофизического развития.

Основными **задачами** реализации программы являются:

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

### **1.1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы представляют собой систему ведущих ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу программы:

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.
- Знание правил игры и судейства, овладениями умениями и навыками, применение их в игре, на соревнованиях, во время самостоятельных занятий физической культурой, во время активного отдыха.

Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

### **1.2. Объём образовательной нагрузки.**

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий по баскетболу осуществляется через заключение договора с родителями (законными представителями), на основании заявления и согласия, об оказании дополнительных платных образовательных услуг по обучению детей спортивной игре «Баскетбол», на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и навыков. Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 72.

Услугу оказывает инструктор по физической культуре в соответствии с учебным планом, в спортивном зале дошкольного учреждения.

### **1.3. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.**

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Однако еще остаются достаточно выраженными относительно быстрая функциональная истощаемость нервных клеток и развитие охранительного торможения при перегрузках.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых. Существенно увеличивается длина верхних и нижних конечностей; начинается сращение тазовых костей; появляются точки окостенения в позвонках, формируется осанка — к семи годам у детей четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника.

В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Это создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформаций позвоночника.

Высокая потребность в движениях у детей 6—7 лет сохраняется. Двигательная активность становится все более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Вынужденную гиподинамию при длительном просмотре телевизионных передач, видеофильмов, на занятиях, во время компьютерных игр они компенсируют последующим увеличением количества и интенсивности движений.

В этом возрастном периоде не наблюдается резкого увеличения количественных показателей двигательной активности. Средние показатели двигательной активности детей 5—7 лет за время пребывания в дошкольном учреждении составляют 13—17,5 тысяч движений; интенсивность колеблется в пределах 55—70 движений в минуту, продолжительность достигает 4,5 и более часов. Отмечаются циклические изменения двигательной активности детей в течение суток, недели, а также в разные периоды, года. Заметна разница в характере двигательной активности мальчиков и девочек в процессе самостоятельной игровой деятельности, отмечающаяся на пятом-шестом годах жизни, к концу дошкольного детства сглаживается. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах перемещения в пространственно-временной среде окружающего предметного мира.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У старших дошкольников все показатели ловкости в значительной мере улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности,

добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; становятся способными к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранению устойчивых положений тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

У детей 5—7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

Несмотря на то что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети становятся способными к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### **1.4. Материально техническое обеспечение**

Материально - техническое обеспечение Программы соответствует требованиям СанПиН, 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26);

Учебный тематический план по дополнительной платной услуге, включает оптимальную нагрузку в соответствии с возрастом детей. Нагрузка установлена в соответствии с нормами СанПиН.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

## **2. Содержание**

Программа обучения детей игре в баскетбол предусматривает работу по следующим направлениям:

**Техника перемещения.** Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки. Сходные действия выполняются и в подвижных играх, в которые дети играют на занятиях, но физической культуре и во время прогулок. Упражнения в этих действиях должны протекать в условиях, когда внимание детей акцентируется не на точном выполнении остановок, прыжков и других способов передвижения, а на действиях с мячом, от которых зависит ход игры.

**Техника удержания мяча.** От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей. От двигательной активности детей зависит образовательное и оздоровительное значение игры и упражнений с мячом. Следовательно, основное внимание должно обращаться на технику удержания и выполнения действий с мячом.

**Ловля мяча.** На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Иногда ребенок даже протягивает полусогнутые руки вперед и пассивно ждет, когда мяч сам упадет на руки. Если мяч летит выше или ниже уровня груди, дети уже не могут его поймать, потому что не умеют ловить мяч кистями рук или принять более удобное положение для его ловли, передвигаясь в определенном направлении. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен перекладывать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени. 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, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

**Передача мяча.** Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча усваивается детьми постепенно.

**Ведение мяча.** Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение, т. е. перемещение с ним, но площадке, что предусматривается правилами большинства спортивных игр. Ведение мяча — целенаправленное действие, к технике ведения мяча предъявляются определенные требования.

**Бросание мяча в корзину.** От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий.

1. Движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без его передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения.
2. Ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Структура программы по обучению дошкольников игре баскетбол состоит из трех последовательных этапов:

**Первый этап - упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.**

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.



**Второй этап - упражнения, подготавливающие к ведению мяча.**

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

**Третий этап - упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину.**

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки

**3. Учебный план**

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
		Количество часов		
1-2	Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. ТЕОРИЯ История баскетбола. История олимпийского движения. Основные направления физкультуры	2	0	2
3-4	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. ТЕОРИЯ Значение физкультуры в жизни Самостоятельные формы занятий	1	1	2
5-6	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении ТЕОРИЯ Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды	1	1	2
7-8	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной		2	2

	рукой с места. ТЕОРИЯ Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности			
9-10	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. 9-10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна	Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна	2	2
11-12	Ведение мяча шагом и бегом 11 Основные правила соревнований	11 Основные правила соревнований 12. Физическая и умственная работоспособность	2	2
13-14	Бросок мяча от плеча, после ведения	14. Основы биомеханики. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма	2	2
15-16	Ведение мяча с изменением направления и скорости		2	2
17-18	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу		2	2
19-20	Броски мяча в движении после двух шагов		2	2
21-22	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		2	2
23-24	Штрафной бросок в корзину		2	2
25-26	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		2	2
27-28	Перехват мяча		2	2
29-30	Накрывание. Отбивание		2	2
31-32	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		2	2
33-34	Тактика игры. Персональная защита		2	2
35-36	Двусторонняя игра. Правила игры		2	2

37-38	Передача мяча в движении		2	2
39-40	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		2	2
41-42	Персональная защита, опека		2	2
43-44	Двусторонняя игра		2	2
45-46	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		2	2
47-48	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	1	1	2
49-50	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		2	2
51-52	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча		2	2
53-54	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1	1	2
55-56	Ведение мяча при сближении с соперником		2	2
57-58	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		2	2
59-60	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита		2	2
61-62	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг		2	2
63-64	Тактика защиты. Защитные действия команды		2	2
65-66	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1	1	2
67-68	Двусторонняя игра. Судейство игры		2	2
69-70	Двусторонняя игра. Судейство игры	1	1	2
71-72	Двухсторонняя игра. Судейство игры	1	1	2
		9	63	72

### 3.1. Календарно-тематическое планирование для ДПУ

№	Тема занятия	Месяц	Неделя	Продолжительность занятия
1	Введение. Основы знаний о физической деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. ТЕОРИЯ История баскетбола.	Сентябрь	1	60 мин

	История олимпийского движения. Основные направления физкультуры			
	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. ТЕОРИЯ Значение физкультуры в жизни Самостоятельные формы занятий		2	
	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении ТЕОРИЯ Гигиена занятий физкультурой и спортом Сезоны года, выбор одежды		3	
	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. ТЕОРИЯ Физические качества, их развитие Принцип постепенности и непрерывности		4	
2	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. 9-10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна	Октябрь	5	
	Ведение мяча шагом и бегом 11 Основные правила соревнований		6	
	Бросок мяча от плеча, после ведения		7	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости		8	
3	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	Ноябрь	9	
	Броски мяча в движении после двух шагов		10	
	Мини-баскетбол по упрощенным правилам		11	
	Штрафной бросок в корзину		12	
	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча		13	
4	Перехват мяча	Декабрь	14	
	Накрывание. Отбивание		15	
	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола		16	
	Тактика игры. Персональная защита		17	

5	Двусторонняя игра. Правила игры	Январь	18	
	Передача мяча в движении		19	
	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой		20	
	Персональная защита, опека		21	
6	Двусторонняя игра	Февраль	22	
	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу		23	
	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите		24	
	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита		25	
7	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	Март	26	
	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков		27	
	Ведение мяча при сближении с соперником		28	
	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками		29	
8	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	Апрель	30	
	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг		31	
	Тактика защиты. Защитные действия команды		32	
	Двусторонняя игра. Правила соревнований		33	
9	Двусторонняя игра. Судейство игры	Май	34	
	Двусторонняя игра. Судейство игры		35	
	Двухсторонняя игра. Судейство игры		36	

### 3.2. График посещения ДПУ:

Группа	Дни недели	Время
«Баскетбол» 1	Вторник	17.00 – 17.30
	Четверг	17.00 – 17.30
«Баскетбол» 2	Вторник	17.40 – 18.10
	Четверг	17.40 – 18.10
«Баскетбол» 3	Вторник	18.20 – 18.50
	Четверг	18.20 – 18.50

### 3.3. Учебный план дополнительной платной услуги по развитию физических способностей «Баскетбол»

Количество детей.	Количество занятий в неделю.	Количество занятий в месяц.	Количество минут в неделю.	Количество минут в месяц.
10	2	8	60	240

#### 4. Программно-методическое обеспечение

Ресурсно-материальная база включает в себя источники книг и ссылок с педагогических сайтов, а также материалы и мониторинг прошлых лет.

#### 5. Методы обучения и приемы

Методы:

- Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.
- Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.
- Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

#### 6. План работы с родителями.

Месяц	Содержание работы
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по спортивной секции «Баскетбол». Консультация: «Знакомство со спортивной игрой – баскетбол!»
<b>Октябрь</b>	Консультация. «Развитие ребенка 6 лет. Нарушение осанки детей!»
<b>Ноябрь</b>	Консультация. «Гимнастика и зарядка дома».
<b>Декабрь</b>	Оформление стенда «Спортивные игры». Консультация: «С мячом играем - речь развиваем!»
<b>Январь</b>	Консультация: «Школа мяча!»
<b>Февраль</b>	Консультация: «Играем вместе. Интересные и полезные игры дома»
<b>Март</b>	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
<b>Апрель</b>	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
<b>Май</b>	Итоговое открытое занятие по баскетболу

## 7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Баскетбол»

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

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

**Инструментарий мониторинга:**

1. Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

2. Упражнение «Ходи - отбивай мяч не теряй»

3. Инструкция: ходьба по залу отбивая мяч.

2. Цель: выявить умение удерживать мяч на уровне груди.

Упражнение «Мяч в руки»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу точно в руки.

3. Цель: выявить умения ловить мяч, продвигаясь навстречу летящему мячу.

Упражнение «Поймай мяч»

Инструкция: ловим мяч кистями рук, продвигаемся навстречу летящему мячу.

4. Цель: развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Упражнение «Мяч водящему»

Инструкция: перебрасываем мяч друг другу, сопровождаем мяч взглядом.

5. Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения

Упражнение «Мотоциклисты»

Инструкции: отбиваем мяч по залу слева от себя, отбиваем мяч по залу справа от себя, смотрим вперед.

### Критерии оценки

Уровень	Техника		Ловля мяча	Передача мяча	Ведения мяча
	перемещения	удержания			
Высокий 3 балла	Свободно двигается по площадке, после сигнала быстро останавливается и принимает исходное положение	Мяч держит на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти вниз	Мяч ловит кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом	Ведет мяч впереди – сбоку, а не прямо перед собой, смотрит вперед, а не вниз на мяч
Средний 2 балла	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но не правильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны	Зажимает мяч, обхватывает его руками	Локти разведены в стороны, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги	Туловище наклонено вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собою
Низкий 1 балл	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо	Прием мяча на заранее согнутые руки без амортизирующих их движений	Руки чрезмерно разведены в стороны, не контролирует постановку ног, не сохраняет положение полуприсяда	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные

Карта обследования умений и навыков игры «Баскетбол»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Техника				Ловля мяча		Передач а мяча		Ведение мяча		Баллы		Уровень	
		переме щение		удержан ие											
		н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г	н/ г	к/ г		

Условные обозначения:  
н/г - начало года  
к/г - конец года



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
12. «Программа воспитания, обучения и развития в детском саду». Журнал «Дошкольное воспитание » №6 2003г.
13. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» Д. В. Хухлаева.
14. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э. Й. Адашкявичене.
15. «Подвижные игры детей» И. М. Коротков.
16. «Играем в баскетбол» Л. Болошина, Т. Курилова. Журнал «Ребёнок в детском саду» №3 2003г.
17. Программа «Физическая культура» (под ред. А. П. Матвеева, совместно с М. В. Малыхиной)
18. «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой)

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—6 лет

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ-ЛОВЛИ МЯЧА

*Первоначальное обучение действиям:*

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.

Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».

*Углубленное разучивание действий:*

1. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.

Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».

*Совершенствование:*

1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.
3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К ВЕДЕНИЮ МЯЧА

*Первоначальное обучение:*

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя.
2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе.
3. Удар мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

*Углубленное разучивание:*

1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
2. Ведение мяча на место правой (левой) рукой.
3. Ведение мяча на место правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

*Совершенствование:*

1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.
2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ, ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ К БРОСКУ МЯЧА В КОРЗИНУ

*Первоначальное обучение:*

1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2—2,5 м), снизу, сверху и из-за головы.

Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

*Углубленное разучивание:*

1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120x90 см), установленный на разной высоте.
2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.

*Совершенствование:* игры «Метко в корзину», «Чья команда больше».

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ

### **Комплекс 1**

#### *Задачи.*

Учить детей брать мячи из корзины и класть их на место. Дать возможность осознать физические качества мяча (упругость, вес, объем).

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ходьба друг за другом. Взять мячи по очереди из корзины.
2. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Упражнение выполняют все дети одновременно (4—6 раз).

3. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Построить детей в 4-6 колонн, расставить напротив каждой колонны 4-6 набивных мячей или других предметов. Катать мяч правой и левой рукой, наклонившись.

#### *Вторая часть.*

1. Игра «Подбрось повыше». Все дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету (3-4 мин).

2. Удары мяча о землю и ловля его двумя руками (2-3 мин). По окончании упражнения положить мячи в корзину.

#### *Третья часть.*

Игра «Сбей кеглю». Дети становятся за линию, в 2-3 м от которой находятся 3-4 кегли. Мяч можно прокатывать, бросать любым способом. Задание выполняют 3-4 детей одновременно (3 мин).

### **Комплекс 2**

#### *Задачи.*

Формировать умение владеть мячом, учиться не мешать товарищу по игре, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Построение в шеренгу.
2. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Упражнение дети выполняют, свободно располагаясь на площадке. Напомнить детям, что мяч следует ловить пальцами и кистями рук, не прижимая его к груди. Повторить 8-10 раз.

3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч, не мешать товарищу.

#### *Вторая часть.*

Свободная игра детей с мячом на площадке (7-8 мин). Вначале тренер напоминает, какие действия можно производить с мячом: катать, бросать вверх, вниз, бросать в корзину, вести по месту, играть с мячом передвигаясь и т. д.

#### *Третья часть.*

Дети становятся в круг, тренер с мячом в середину круга. Он бросает мяч (не по очереди), дети ловят и передают обратно. Напомнить детям, как правильно стоять, чтобы быстрее поймать мяч.

### **Комплекс 3**

#### *Задачи.*

Формировать умение действовать с мячом, научить быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его (5-6 раз подряд).

2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз.

3. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Тренер напоминает, что надо стараться бросить мяч выше, чтобы успеть хлопнуть руками, следить за мячом, ловить пальцами и кистями рук. Повторить 6-8 раз.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Напомнить детям, какие можно выполнять движения с мячом. Объяснить, что после сигнала необходимо как можно быстрее поймать мяч и держать его свободно, обеими руками на уровне груди, пальцы широко расставлены. Повторить 5-6 раз.

#### *Третья часть.*

Малоподвижная игра «Будь внимателен» (3-4 мин). Дети становятся в кружок, в середине его ведущий (воспитатель). Ведущим бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко. Напомнить детям, как надо принимать мяч.

### **Комплекс 4**

#### *Задачи.*

Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию ориентировки в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

1. Свободная игра детей с мячом на площадке (1 мин).

2. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Повторить 8-10 раз.

3. Бросание мяча в стенку (или в щит) и ловля его после отскока (8-10 раз). Объяснить детям, что мяч необходимо встречать руками, заранее образуя при помощи пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Следить, чтобы дети правильно стояли и держали мяч.

##### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Сделай фигуру». Учить детей быстро реагировать на сигнал, передавать мяч товарищам. Повторить 5-6 раз.

##### *Третья часть.*

Игра «Мяч в корзину». Дети свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя бросают мячи, как им удобнее, в корзину на высоте 150 см, стараясь попасть в нее. Выигрывает ребенок, быстрее всех попавший 3 раза. Обратить внимание на то, чтобы дети не толкались, не мешали друг другу, бросали только свой мяч.

### **Комплекс 5**

#### *Задачи.*

Учить ловле мяча, упражнять в умении действовать с ним, способствовать развитию координации движений: воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток, 3-4 обруча.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

1. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Воспитатель показывает и объясняет, как правильно ловить мяч. Задание выполняют все дети одновременно (8-10 раз).

2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание на то, что мяч необходимо ловить не прижимая к груди, а бросать партнеру на уровне груди. Следует напомнить, как правильно стоять, как держать мяч.

### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Вызов по имени». Детей делят на 3-4 группы, каждая группа становится вокруг обруча. Объяснить, что вначале надо сказать имя товарища, а затем бросать мяч. Мяч следует бросать прямо вверх и высоко.

### *Третья часть.*

Свободная игра детей с мячом (2-3 мин). Воспитатель играет индивидуально с теми детьми, которые неуверенно ловят мяч или делают много ошибок.

## **Комплекс 6**

### *Задачи.*

Формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока. Повторить 6-8 раз. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети взяли мяч. и напоминает, что мяч надо ловить амортизирующим движением.

2. Игра «10 передач». Повторить 2-3 раза. Обращается внимание на технику ловли мяча.

### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 мин). Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования. Можно разрешить детям передавать мяч произвольно, как им удобнее.

### *Третья часть.*

Игра «Будь внимателен» (3-4 мин). Роль водящего выполняет ребенок. Следить, чтобы дети правильно ловили мяч, встречали его вытянутыми руками.

## **Комплекс 7**

### *Задачи.*

Учить детей передавать мяч двумя руками от груди, упражнять в ловле мяча, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Передача двумя руками от груди стоя парами. Объяснить и показать технику передачи мяча двумя руками от груди. Следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение, при передаче мяча опускали локти вниз, старались бросать мяч на уровне груди партнера.

2. Игра «У кого меньше мячей». Выполняет задание одновременно вся группа (2-3 раза). Дети располагаются свободно на площадке, каждый с мячом. Игра заканчивается сразу после свистка.

### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Обгони мяч» (6-8 мин). Дети делятся на 2-3 подгруппы. Передают мячи, стоя на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, двумя руками от груди.

### *Третья часть.*

Произвольная игра детей с мячом на площадке. Каждый ребенок имеет мяч. Тренер следит, чтобы дети не толкались, играли дружно, поощряет их бросать мячи в корзину, отбивать мяч 2—3 раза правой, левой рукой. Индивидуально учит некоторых детей передавать и ловить мяч.

## **Комплекс 8**

### *Задачи.*

Совершенствовать навыки передачи — ловли мяча, развивать умение точно бросать мяч в определенном направлении; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями товарища.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Обращать внимание на то, чтобы дети держали мяч на уровне груди, следили за его полетом, старались точно передать мяч партнеру.

2. Игра «Мяч водящему». Детей делят на несколько групп, по 7-8 человек в команде. Водящим становится ребенок, хорошо владеющий мячом.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Поймай мяч». Следить, чтобы дети честно играли, правильно передавали мяч. Можно показать и другие способы передачи мяча: одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Мяч можно бросать только в ноги водящему.

*Третья часть.*

Игра «Сделай фигуру». Дети играют произвольно с мячом, каждый в своем темпе. Тренер учит их быстро реагировать на сигнал.

## **Комплекс 9**

*Задачи.*

Упражнять детей в передаче-ловле мяча, воспитывать внимание, способствовать развитию точности движения.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток. две корзины

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Дети становятся тройками (в треугольник), передают мяч по очереди друг другу сначала в правую, а затем в левую сторону (1-2 мин).

2. Повторяется первое упражнение. При этом после передачи мяча каждый игрок перебегает на место того, которому передал мяч. Играть 1-1,5 мин.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Поймай мяч». Обратить внимание на то, что мяч надо передавать таким способом, который более соответствует игровой ситуации. Иногда целесообразно бросать мяч высоко, чтобы не достал ведущий, а когда ведущий очень близко, то передать мяч с отскоком от пола или даже покатить его по полу. Следует поощрять детей играть творчески. Игра продолжается 8 мин.

*Третья часть.*

Дети становятся в 2 колонны напротив каждой баскетбольной корзины на расстоянии 1.5-2 м. первые с мячом. После сигнала тренера первые в колоннах бросают мячи в корзину, ловят, передают следующим в команде, а сами становятся в конец колонны. Следить, чтобы дети принимали правильное исходное положение, провожали мяч взглядом. Повторить 3-4 раза.

## **Комплекс 10**

*Задачи.*

Совершенствовать навыки передачи ловли мяча; воспитывать организованность, ответственность за свои действия перед командой.

*Пособия.* Мячи резиновые по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Свободная игра детей с мячом на площадке. Тренер активно играет вместе с детьми: показывает действия, поправляет ошибки, играет в паре с одним из ребят, поощряя сознательно производить действия с мячом. Игра продолжается 3-4 мин.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «За мячом». Дети должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда бросали мяч. При повторном проведении игры обращается внимание детей

на точную передачу мяча товарищу по игре. Потом команды 2-3 раза соревнуются между собой.

#### *Третья часть.*

Игра «Мяч водящему». Дети делятся на несколько групп. Водящими выбираются те, кто хорошо владеет мячом. Побеждает та команда, которая ни разу не уронила мяч. Повторить 2-3 раза.

### **Комплекс 11**

#### *Задачи.*

Учить детей ведению мяча на месте, упражнять в передаче ловле мяча, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые или применяемые в мини-баскетболе, хорошо накачанные (чтобы легко отскакивали), свисток.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой (2 мин). Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз (не бить по нему), включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.

2. Ведение мяча на место правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча (то низко, то высоко, 1 мин). Дать детям почувствовать зависимость высоты отскока мяча от приложенной силы.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой (2 мин).

##### *Вторая часть.*

Подвижная игра «За мячом». Следить, чтобы дети правильно передавали мяч, стремились точно бросать его партнеру по игре (15 мин).

##### *Третья часть.*

Свободная игра с мячом на площадке (3 мин) Смотреть, чтобы дети не толкались, дружно играли, поощрять их к выполнению разнообразных действий.

### **Комплекс 12**

#### *Задачи.*

Закрепить умение ведения мяча на месте, учить передаче мяча одной рукой от плеча, способствовать воспитанию ловкости, ориентировки в пространстве.

*Пособия.* Мячи резиновые и обручи по количеству детей, свисток.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой (1 мин). Упражнение выполняют все дети одновременно, после свистка меняют руку.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин). Воспитатель следит, чтобы при ведении правой рукой дети клали кисть сверху справа от мяча, левой - сверху слева.

3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой (1 мин).

##### *Вторая часть.*

1. Дети в парах передают мяч одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м. Учить сопровождать мяч то правой, то левой рукой (2 мин).

2. Подвижная игра «Займи свободный кружок». Обручи, в которых стоят дети, следует разложить на расстоянии 2,5-3 м друг от друга. Напомнить детям, что бросать надо одной рукой от плеча точно товарищу. Поощрять наиболее дальние броски. Игра продолжается 8 мин.

##### *Третья часть.*

Игра «Будь внимателен». Роль ведущего выполняет воспитатель или ребенок, хорошо владеющий мячом.

### **Комплекс 13**

### *Задачи.*

Закреплять ведение мяча на месте, учить детей прицеливаться при броске мяча в цель, воспитывать уверенность в своих силах.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 5 обручей.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля двумя руками. Подбрасывать поочередно правой и левой рукой, ловить мяч кистью и пальцами. Повторить 7-8 раз.

2. Удар мячом об пол правой и ловля левой рукой, удар левой, ловля — правой. *Не обязательно требовать от детей точных движений.* Повторить 6-8 раз.

3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Дети становятся парами и поочередно ведут мяч на месте. *Напомнить, что надо сгибать ноги, а не наклоняться к мячу.* Смотреть следует на партнера, которому передают мяч.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «У кого меньше мячей». *Поощрять детей бросать мяч разными способами.*

#### *Третья часть.*

Дети становятся за линию в 5 колонн, в 2-3 м от которой находятся 5 обручей. Они поочередно бросают мячи в обручи, стараясь попасть в них. Бросать можно любым способом, как кому удобнее.

## ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 лет (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

### УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

*Первоначальное обучение:*

1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

2. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте в парах.

3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли «то».

Игры: «10 передач», «Мяч водящему».

*Углубленное разучивание:*

1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

2. Передача мяча в тропках, пятерках.

3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.

Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».

*Совершенствование:*

Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».

### УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

*Первоначальное обучение:*



1. Ведение мяча на месте.
  2. Ведение мяча вокруг себя.
  3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
- Игры: «Мотоциклисты», «Скажи какой цвет».

*Углубленное разучивание:*

1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.

2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.

3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча

*Совершенствование:*

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

## УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА В КОРЗИНУ

*Первоначальное обучение:*

1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.

2. Бросок мяча в цель (высота 1,5 м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.

3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».

*Углубленное разучивание:*

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

*Совершенствование:*

Игры: «Бросание мяча в нарах». «Метко в корзину».

Сочетание действий: ловли-броска мяча, ведения-броска мяча, ловли-ведения мяча, ведения-передачи мяча.

Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ КОМПЛЕКСОВ

### Комплекс 1

*Задачи.*

Формировать умение действовать с мячом, реагировать на сигнал.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 4 кегли.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (4 мин). Напомнить детям, как правильно держать мяч, как стоять. Они должны принять правильную стойку баскетболиста. Игра повторяется только после свистка. *Ошибки следует поправлять индивидуально.*

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Поймай мяч» (8-10 мин). Мячи можно перебрасывать любым способом. Надо показать детям отвлекающие действия при передаче (показывается прием ложной передачи).

*Третья часть.*

Игра «Сбей кеглю» (3 мин). Сбить кеглю можно любым способом. Поощрять детей, чтобы они искали рациональные способы бросания мяча.

### Комплекс 2

*Задачи.*

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед. Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Упражняться в умении быстро реагировать на сигналы.

*Пособия.* Резиновые мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета.

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте, не глядя на него. Дети выполняют задание, построившись полукругом. Тренер показывает флажки разного цвета, дети должны, не останавливаясь, посмотреть и сказать, какого цвета флажок он показывает. Повторить 3—4 раза ведение мяча правой и 3—4 раза левой рукой.

2. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь произвольно по площадке (3 мин). Детям разрешается смотреть на мяч. Напомнить, что вести мяч надо впереди-сбоку, толкая вниз, не слишком наклоняясь вперед.

### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8 мин). Учить детей играть в бодром темпе, передавать мяч разными способами: двумя руками от груди - на близкое расстояние, одной рукой от плеча — бросая дальше.

### *Третья часть.*

Дети становятся полукругом, воспитатель бросает им мяч (не по очереди). Перед броском он говорит: «съедобный» или «несъедобный», а дети должны назвать овощи, фрукты и т. д. или предметы, которые есть нельзя (3 мин).

## **Комплекс 3**

### *Задачи.*

Учить детей вести мяч, продвигаясь вперед, развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, зеленый и красный флажки, свисток.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту его отскока (1 мин).

2. Ведение мяча правой, левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1,5-2 мин).

*Тренер следит, чтобы дети не слишком наклонялись к мячу, не били расслабленной ладонью по нему.*

#### *Вторая часть.*

1. Подвижная игра «Мотоциклисты». Роль ведущего выполняет ребенок. Движение по улице проходит в одном направлении. После 2—3 мин игры дети ведут мяч другой рукой. Игра проводится 5-6 мин.

2. Игра «Поймай мяч» (6 мин). *Следить, чтобы дети принимали правильную стойку, применяли разные способы действия с мячом.*

#### *Третья часть.*

Повторяется малоподвижная игра «Будь внимателен» (3 мин).

## **Комплекс 4**

### *Задачи.*

Закреплять у детей умение вести мяч по прямой, упражнять в ловле — передаче мяча. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, красный и зеленый флажки, свисток.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

Игра «Играй, играй, мяч не теряй» (5 мин).

Во время игры дети выполняют разнообразные движения с мячом. После свистка тренера все должны принять правильную стойку баскетболиста. Однако не следует долго задерживать детей в таком положении. Тренер поправляет ошибки.

#### *Вторая часть.*

1. Ведение мяча правой, левой рукой, продвигаясь бегом. После 15-20с тренер дает свисток, дети меняют руку (2 мин).

2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Дети ведут мячи на 2-3 шага правой рукой, на 2-3 шага левой и т. д. Смотреть, чтобы они не слишком наклонялись вперед. Если у

ребенка не получается ведение мяча на полусогнутых ногах, предложить вести мяч с высоким отскоком.

3. Подвижная игра «Мотоциклисты» (7-8 мин). Напомнить детям, когда вести мяч правой, когда левой рукой. Учить видеть площадку. Роль регулировщика дети выполняют попеременно.

*Третья часть.*

Игра «Мяч водящему». Соревнование следует проводить на точность действий с мячом. Повторить 3 раза.

## **Комплекс 5**

*Задачи.*

Формировать ловкость действий с мячом, совершенствовать ведение мяча в беге. Способствовать воспитанию выдержки, развитию чувства равновесия и глазомера.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 1 корзина.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин).
2. Ведение мяча по кругу друг за другом правой и левой рукой (1 мин). Идти свободным шагом, мяч вести спереди-сбоку, чтобы он не мешал продвигаться вперед. Затем задание можно выполнять бегом.

3. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке (1 мин).

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (8-10 мин). Напомнить детям, какими способами можно передавать мяч. *Можно показать отвлекающие действия с мячом, поощрять детей в их применении.*

*Третья часть.*

Броски мяча в корзину с места. Организуются три команды. Дети становятся в колонну против корзины на расстоянии 1,5-2 м. Они по очереди бросают мяч в корзину, ловят, передают его следующему, а сами становятся в конец колонны. Показать детям технику броска мяча двумя руками от груди. *Требовать: не опускать голову при броске, смотреть на передний край кольца.*

## **Комплекс 6**

*Задачи.*

Учить детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, ловкости.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 12 кеглей, красный и зеленый флажки.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (1 мин).
2. Ведение мяча с изменением направления передвижения. Дети строятся в колонну по 4-6 человек, каждый с мячом. Напротив каждой колонны выставляются кегли (4-5) на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Дети друг за другом ведут мячи, обводя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Обратно ведут мячи по прямой. Повторить 4-5 раз.

3. Эстафета ведения мяча. Задание то же, но проводится в форме соревнования «Чья команда быстрее выполнит задание». Повторить 3-4 раза.

*Вторая часть.*

Подвижная игра «Мотоциклисты» (8 мин). Роль ведущего выполняет ребенок. На свободном месте площадки выставляются кегли, мотоциклисты должны проехать, не задев их. После 2-3 мин игры дети меняют руки.

*Третья часть.*

Дети строятся в круг. В середине круга мяч. Один ребенок, которого назначает тренер, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен не глядя пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.

## **Комплекс 7**

### *Задачи.*

Упражнять детей в ведении, передаче и ловле мяча. Способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве на площадке.

*Пособия.* Мячи и обручи по количеству детей, свисток, 2-3 флажка разного цвета, 20 кеглей.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Ведение мяча с изменением направления передвижения. На площадке выставляются кегли. Дети свободно передвигаются по площадке, обводя кегли то правой, то левой рукой.

2. Игра «Скажи, какой цвет». Все дети имеют мячи и свободно ведут их по площадке. Водящий тоже передвигается с 2—3 флажками разных цветов. Ребенок, около которого останавливается водящий и показывает флажок какого-то цвета, должен, не ловя мяча, а ведя его на месте, сказать, какого цвета флажок показывает водящий. Водящий часто меняется.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Займи свободный кружок» (9—10 мин). Игра проводится с двумя мячами.

#### *Третья часть.*

Катание мяча в цель. Дети делятся на четыре команды, против каждой из них на расстоянии 3-4 м выставляются 5 кеглей. Дети по очереди катают мяч, стараясь сбить им кегли. Выигрывает команда, быстрее всех сбившая все кегли.

## **Комплекс 8**

### *Задачи.*

Учить детей передавать мяч в движении, упражнять в ведении мяча; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию глазомера.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, сетка.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Бросание мяча через сетку одной рукой от плеча. Выполняют задание одновременно 5-8 детей, по 3-4 раза, соревнуясь, кто дальше бросит мяч. Бросать только по указанию воспитателя.

2. Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Можно указать ориентир (линию, веревку), от которого дети начинают передавать мячи и заканчивают. Обратно бегут свободно. Выполнять упражнение 4-5 раз.

#### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Ведение мяча парами» (9-10 мин). Вначале роль водящего выполняет ребенок, лучше других владеющий мячом.

#### *Третья часть.*

Передача и ловля мяча. Дети строятся полукругом. Тренер, называя имя ребенка, быстро бросает ему мяч (2-3 раза, не по очереди). Ребенок ловит мяч и бросает тренеру.

## **Комплекс 9**

### *Задачи.*

Учить детей сочетать передачу и ведение мяча, способствовать развитию координации движений. Приучать помогать друг другу, воспитывать дружелюбие.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток.

### *Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1. Удары мячом об пол с перенесением поднятой ноги через отскочивший от площадки мяч. Упражнение выполнять одной и другой ногой. Мяч следует легко бросить об пол, чтобы он отскочил невысоко. Повторить 8-10 раз.

2. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он

ударится о землю (6-8 раз).

#### *Вторая часть.*

1. Ведение и передача мяча друг другу. Дети становятся парами на расстоянии 2-3м друг от друга. Один ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, передает мяч партнеру, тот выполняет то же самое и т. д. Задание все дети выполняют одновременно.

2. Подвижная игра «Мяч ловцу» (9-10 мин). Следует показать детям стойку защитника. Поощрять игроков на поле применять разные действия с мячом: ведение, передачу мяча, ложные действия. В игре участвует и тренер.

#### *Третья часть.*

Свободная игра с мячом на площадке (2-3мин). Тренер индивидуально работает с теми детьми, которые не усвоили учебный материал.

### **Комплекс 10**

#### *Задачи.*

Совершенствовать передачу, ловлю, ведение и броски мяча в корзину, учить детей применять разные сочетания действий с мячом в игре. Воспитывать смелость и решительность.

*Пособия.* 5—6 мячей, свисток.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

Игра «За мячом» (4-5 мин). Передавать мяч в бодром темпе, сопровождать его взглядом и руками. Бросать мяч точно партнеру.

##### *Вторая часть.*

Подвижная игра «Мяч ловцу» (9 —10 мин). Воспитатель напоминает действия защитника и игроков на поле, показывает в игре действия игроков, подбадривает детей. Роли игроков постоянно меняются.

##### *Третья часть.*

Эстафета бросков мяча в корзину. Дети делятся на несколько команд, по числу корзин на площадке. По сигналу тренера первые ведут мячи к корзине, останавливаются и бросают мячи двумя руками от груди, ловят и передают следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

### **Комплекс 11**

#### *Задачи.*

Закреплять навыки передачи, ловли и ведения мяча, упражнять детей в разных действиях. Способствовать развитию координации движений и ловкости, учить играть дружно. Быстро реагировать на зрительные сигналы.

*Пособия.* Мячи, свисток, трое ворот.

#### *Содержание и методика проведения*

##### *Первая часть.*

Игра «Успей поймать» (4-5 мин). Дети передают мяч удобным способом, применяют ложные действия. Могут вести мяч на месте или продвигаясь по маленькому кругу, пока появится благоприятная игровая ситуация для передачи мяча. Тренер следит, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры, регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение передавать-ловить мяч.

##### *Вторая часть.*

Игра «Ловишки с мячом» (9-10 мин). Тренер напоминает, что перед началом игры ловец должен поднять мяч вверх, чтобы все знали, кто водящий. Дети должны видеть сигнал тренера, быстро остановиться, если он поднимает руку, согнутую в локте, вверх. После 1-2 мин игры дети переводят мяч на другую руку.

##### *Третья часть.*

Прокатывание мяча через ворота. Дети делятся на 2-3 команды. Против каждой команды на расстоянии 2-3 м выставляются ворота. Дети по очереди катают мячи в ворота, стараясь попасть в них. Выигрывает команда, точно выполнившая задание.

## **Комплекс 12**

### *Задачи.*

Совершенствовать передачу и ловлю мяча, учить бросать мяч в корзину. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 5 кеглей.

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Повторить 3-4 раза.
2. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Дети образуют несколько кругов. Они перебрасывают мяч друг другу разными способами, а ловишка в круге старается поймать мяч. Если ему это удастся, бросивший мяч ребенок становится ловишкой. а тот идет в круг. Игра проводится 3-4 мин.

### *Вторая часть.*

Ведение мяча правой и левой рукой и броски мяча в корзину. Дети стоят по 5-6 игроков в колонне напротив корзин, на расстоянии 10-15 м от них. Первые в колоннах ведут мячи ближе к корзинам, останавливаются и бросают в них мячи двумя руками от груди, ловят мячи, ведут обратно и передают следующим игрокам. *Надо следить, чтобы дети приняли правильное исходное положение для броска, сопровождали мяч руками, не опускали голову.*

### *Третья часть.*

Игра «Сбей кеглю» (3 мин). Играющие небольшими подгруппами становятся в шеренгу за линию, в 3-5 м от которой находятся кегли по количеству детей. Каждый играющий имеет право катать два мяча. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй. Затем все играющие бегут за мячами, поднимают сбитые кегли, возвращаются и передают мячи следующим детям.

## **Комплекс 13**

### *Задачи.*

Совершенствовать навыки бросания и ловли мяча. Учить защитным действиям, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, две корзины.

*Содержание и методика проведения*

### *Первая часть.*

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой или левой). При броске смотреть на мяч, не бросать очень высоко. Повторить 4-6 раз. Удары мячом о землю и ловля его одной рукой. Повторить 8-10 раз.
2. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Дети делятся на две подгруппы, одни бросают мяч, другие ловят его: потом меняются ролями.

### *Вторая часть.*

1. Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на команды по 5-6 игроков и становятся по диагонали. Вокруг команды чертится круг. Тренер указывает направленно передвижения, игроки рассчитываются по очереди. Воспитатель называет номера (не по очереди), дети соревнуются, кто быстрее выполнит задание.

2. Ведение мяча и защитные действия. Дети распределяются попарно, один с мячом, нападающий, а другой без мяча, защитник. Нападающий ведет мяч к корзине, стараясь бросить мяч в нее, а защитник противодействует этому. Тренер должен объяснить стойку и передвижение защитника и показать в паре с ребенком.

### *Третья часть.*

Дети стоят в кругу, один в центре круга. Он бросает мяч всем по очереди в быстром темпе, приговаривая: «Лови, бросай, упасть не давай!», сопровождай каждое слово броском мяча. Потом водящий меняется.

## **Комплекс 14**

### *Задачи.*

Учить детей умению координировать действия с мячом между собой, размещаться на всей площадке, выйти на свободное место для получения мяча.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, 1 кегля.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

1. Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2м. Игроки одной шеренги имеют мячи. Обе шеренги двигаются до кегли приставным шагом в сторону, передавая мяч стоящему напротив партнеру. Когда пара детей доходит до ориентира, она становится в конец шеренги. Задание выполняется в правую и в левую сторону (4 мин).

2. Задание то же, что и в первом упражнении, но добавляется ведение мяча. Сперва ребенок ведет мяч 2-3 шага вперед, затем перебрасывает его стоящему напротив партнеру. Тот повторяет то же самое. Можно указать ориентир, от которого дети начинают упражнение и заканчивают. Выполнять упражнение 3-4 раза.

*Вторая часть.*

Игра «Мяч капитану» (10 мин). В игре мяч можно вести, передавать товарищу по игре. Но разрешается делать более 3 шагов с мячом в руках. Учить детей размещаться на всей площадке, не толкаться, выйти на свободное место для получения мяча.

*Третья часть.*

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу» (3 мин). Игроки образуют широкий круг. Двое детей, стоящих напротив друг друга в кругу, имеют мячи разного цвета. После сигнала тренера они передают мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал второй. Игра повторяется 2—3 раза.

## **Комплекс 15**

*Задачи.*

Упражнять детей в разных действиях с мячом, формировать умения применять их в разных игровых ситуациях, познакомить детей с игрой в баскетбол. Развивать двигательную реакцию и ориентировку в пространстве.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой (1 мин).

Ведение мяча шагом, затем бегом, свободно передвигаясь по площадке (1 мин).

Протки мяча в корзину с места двумя руками от груди (2 мин). Бросать мяч следует каждый раз с другого места.

*Вторая часть.*

Учебная игра в баскетбол (15 мин). Дети распределяются в команды по 5 человек. Команды играют по очереди (3 мин). Тренер объясняет основные правила игры всем детям. Игра продолжается примерно 12 мин.

*Третья часть.*

Повторяется малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу» (3 мин).

## **Комплекс 16**

*Задачи.*

Приучать детей творчески применять действия с мячом, выбирать более соответствующие способы их выполнения. Познакомить с правилами игры в баскетбол.

*Пособия.* Мячи большие диаметром 18-20 см и маленькие диаметром 8 см.

*Содержание и методика проведения*

*Первая часть.*

Эстафета с ведением мяча. Дети делятся на 3-4 команды и за линией старта выстраиваются в колонну. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. Против каждой команды выставляются кегли. Дети обводят мячом кегли - одну правой, а другую левой рукой и т. д. Ребенок всегда должен вести мяч дальше от препятствия рукой. Когда

игрок возвращается, он передает мяч ударом о землю товарищу по команде. Тот ловит мяч и выполняет то же самое.

#### *Вторая часть.*

Игра в баскетбол (12 мин). Дети делятся на несколько команд по 5 игроков. Две команды играют 3 мин, остальные наблюдают игру. Потом играют другие команды. В игре может участвовать и тренер. Он советует игрокам обеих команд, как поступить в той или иной ситуации. Броски мяча в корзину выполняют только дети.

#### *Третья часть.*

Игра «Попади в мяч» (4 мин). Игроки образуют широкий круг. В середине на табуретке лежит большой волейбольный мяч, у каждого из игроков по маленькому мячу. По указанию тренера ребенок выполняет бросок, стараясь сбить волейбольный мяч. Игрок, попавший в мяч, имеет право на повторный бросок.

### **Комплекс 17**

#### *Задачи.*

Формировать навыки точного выполнения правил игры в баскетбол и ориентирования на площадке. Приучать детей помогать друг другу в игре

*Пособия.* Мячи по количеству детей, свисток, флажок.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

Дети делятся по парам, один ребенок в паре имеет мяч. По сигналу ведут мячи вперед, все время глядя на воспитателя. После зрительного сигнала останавливаются и передают мячи партнерам, которые продолжают задание. Воспитатель подает разные зрительные сигналы, например: вести мяч другой рукой, остановиться, быстрее передвигаться и т. д. (3 мин).

#### *Вторая часть.*

Игра в баскетбол (15 мин). Дети делятся на несколько команд по 5 игроков, один из них капитан. Тренер знакомит детей с ролью капитана, напоминает, что нельзя бежать с мячом в руках, толкаться. Мяч следует передавать тому, кто находится в более удобном положении. *Необходимо приучать детей вести коллективную игру, подчинять желание самому бросить мяч в корзину интересам команды.*

#### *Третья часть.*

Малоподвижная игра «Гонка мячей по кругу» (3 мин).

### **Комплекс 18**

#### *Задачи.*

Формировать навыки самостоятельно и коллективно играть с мячом, видеть площадку, помогать друг другу в достижении общей цели игры.

*Пособия.* Мячи, свисток.

*Содержание и методика проведения*

#### *Первая часть.*

1.Перебрасывание мяча друг другу на расстояния до 3-4 м (1 мин).

2.Игра «Поймай мяч» (3 мин).

#### *Вторая часть.*

Игра в баскетбол (12 мин). Дети делятся на несколько команд по 5 игроков. Необходимо стремиться, чтобы игра понравилась, строго следить за самочувствием детей, не давать играть дольше 5 мин без отдыха. Можно заменять детей во время игры. Учить правилам игры и требовать придерживаться их. Следует поручать им выполнение роли судьи, самостоятельно организовывать команды и проводить игру.

#### *Третья часть.*

Малоподвижная игра «Мяч передай соседу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.