

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного спортивная школа  
№2 муниципального образования «Город Донецк»

Рассмотрена и принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 4 от 15.02.2023г.

Директор МБУ ДО СШ №2  
г. Донецка



Колтовская О.И.

Приказ от 15.02.2023г. № 44

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛИВАНИЯ.**

Уровень программы: ознакомительный  
Вид программы: модифицированная  
Тип программы: общеразвивающая  
Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик  
старший тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории  
Васильченко О.А.

г. Донецка  
Ростовской области  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
2.1 Учебный план .....	9
2.2 Календарный учебный график.....	12
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
3.1 Условия реализации программы .....	13
3.2 Формы контроля и аттестации.....	13
3.3 Планируемые результаты .....	15
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	17
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	21
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	25
Приложение 1 .....	25
Приложение 2 .....	26
Приложение 3 .....	27
Приложение 4 .....	32
Приложение 5 .....	35
Приложение 6 .....	29

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояние здоровья и физического развития детей - дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в детском саду организованы групповые занятия по баскетболу, которые предусматривают разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячами разного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение.

Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом.

Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук. Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно

подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных организациях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

**Актуальность.** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным изменениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения детей в двигательной активности необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

### **Отличительные особенности программы.**

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, является ознакомительной и обучающей. Она разработана для занятий с детьми дошкольного возраста 5-7 лет, при использовании новейших технологий.

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей среднего и старшего дошкольного возраста. Работа с детьми строится на сотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка.

Программа опирается на следующие основные принципы: систематичность, последовательность, доступность, наглядность, от простого к сложному. В программе систематизирована структура организации занятий и направлена на оздоровление и всестороннее развитие личности ребенка.

**Новизна** программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают первоначальное представление об игре в баскетбол, овладевают основными простейшими навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в баскетбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

### **Направления работы:**

**Теоретическое:** знакомство детей с историей возникновения мяча, игры в баскетбол.

**Практическое:** обучение детей техническим навыкам владения мячом.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей за счет усвоения разнообразных действий с мячом на достаточно высоком уровне.

**Задачи:**

**Обучающие**

- ❖ Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
- ❖ Обучать технике игры баскетбол.
- ❖ Познакомить дошкольников с историей игр.

**Воспитывающие**

- ❖ Формировать интерес к физическим упражнениям с мячом.
- ❖ Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- ❖ Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- ❖ Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Развивающие**

- ❖ Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- ❖ Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- ❖ Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- ❖ Развивать координацию движений; ручную умелость.

**Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Программа учитывает:**

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся,

сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

**Программа направлена на** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

**Тип** – общеразвивающая.

**Вид** – модифицированная

**Уровень освоения** – ознакомительно-обучающий.

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 208 часов в год.

Количество часов в неделю	4
Количество занятий в неделю	2
Количество часов в год	208
Мин. возраст зачисления	5-7 лет
Мин. Наполняемость человек в группе	15
Макс наполняемость	25
Уровень спортивной подготовки	Динамика улучшения физических качеств.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 астрономических часа с перерывом 10 минут после 45 минут занятий

Продолжительность одного занятия (1 академического часа) для обучающихся, занимающихся на базе детских садов в возрасте до 7 лет, разрешается устанавливать академический час равный 30 минутам (требования СанПиН 2.4.4.3172-14) Освобождающиеся 15 минут использовать на переход детей к месту занятий, переодевание, организацию группы.

Занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Форма обучения.**

В процессе занятий используются различные **формы** обучения: фронтальная, групповая, подгрупповая и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом и **виды** занятий:

*Сюжетное занятие:* построено на одном сюжете («Зоопарк», «Охотники», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями

- *Игровое занятие:* построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов, игровых упражнений. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
- *Тренировочное занятие:* основу составляют подвижные игры и упражнения; развитие физических качеств (круговая тренировка)
- *Комплексное занятие:* направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
- *Физкультурно- познавательные занятия:* занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, физического, нравственно- физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.
- *Контрольное занятие:* проводится в конце квартала (после изучения раздела программы) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах

**Язык обучения** - русский

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет. Отбор в группу, осуществляется строго по медицинским показаниям. Специального отбора детей в группу по физической подготовленности и физическому развитию - нет, **уровень подготовки - неважен.**

**Наполняемость группы:** 20-25 человек

В этом возрасте ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Ребёнок запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. Ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширяется его кругозор. В этом возрасте ребенок умеет распределять роли в игровой деятельности, структурирует игровое пространство, анализирует сложные формы объектов, осваивает мыслительные средства. Особенности развития детей этого возраста создают дополнительные трудности в процессе занятий. Неустойчивость поведения, зависящего от эмоционального состояния ребенка, осложняет как отношения с педагогом, так и коллективную работу детей. К возрастным особенностям относится также быстрое утомление детей при выполнении одной и той же работы. Поэтому на занятии необходимо обеспечить смену разнообразных видов деятельности. Не перечисляя всех особенностей построения урока, отметим один принципиально важный момент.

В 6 лет существуют значительные трудности с произвольным поведением: в дошкольном возрасте произвольность только начинает формироваться. Конечно, ребенок уже может какое-то время управлять своим поведением, сознательно добиваться достижения поставленной перед ним цели, но он легко отвлекается, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Благодаря большой потребности в игре и напряженно-эмоциональной насыщенности жизни шестилетний ребенок значительно лучше усваивает программу в игровой форме.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**



## **2.1 Учебный план**

Программа рассчитан на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы..

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ №2 г. Донецка осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

### **Учебный план (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

### **Теоретическая подготовка. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

- 1.1. Что такое баскетбол?
- 1.2 История Развития баскетбола.
- 1.3 Элементарные правила игры в баскетбол.
- 1.4 Правила техники безопасности.
- 1.5. Здоровый образ жизни.
- 1.6 Самоконтроль и гигиена ребёнка.

### **Физическая подготовка**

#### *1. Общая физическая подготовка*

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, в паре, с предметами (фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (стенка, скамейка).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### *2. Специальная физическая подготовка*

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

#### *1. Упражнения без мяча*

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. *Ловля и передача мяча*
  - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
  - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. *Ведение мяча*
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
  - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
  - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
  - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. *Броски мяча*
  - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
  - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
  - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
  - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
  - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
  - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
  - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
  - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
  - 4.10. Штрафной.
  - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
  - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
  - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
  - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
  - 4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.

### **Подвижные игры и упражнения.**

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, воспитания нравственных качеств, а также привычек и навыков взаимодействия в коллективе. В работе делается упор:

- на игры формирующие выносливость.
- на игры формирующие скорость.
- на игры формирующие ловкость.
- на игры формирующие силу.
- на игры формирующие внимание.
- на игры формирующие навыки владения мячом.

### **Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

### **Воспитательная работа**

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности.

### **Восстановительные мероприятия**

На спортивно-оздоровительном этапе должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок, не приводящих к переутомлению нервно-мышечного аппарата.

### **Самостоятельная подготовка.**

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

*Цель самостоятельной работы:*

Формирование двигательной и гигиенической культуры, сохранение и укрепление здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни в семье.

*Задачи:*

1. расширять знания в области физической культуры детей и взрослых.
2. способствовать индивидуальному укреплению и коррекции физического и психического здоровья детей.
3. формировать потребность в здоровом образе жизни.
4. увеличение двигательной активности детей;
5. развитие основных физических качеств;
6. профилактика нарушений осанки ;
7. подготовка к выполнению требований программы по физической культуре;
8. выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку.

*Организация самостоятельной работы.*

В дошкольных учреждениях введение в практику «самостоятельной работы-домашних заданий по физической культуре» возможно лишь в тесном контакте и взаимодействии с педагогом и родителями.

Выполняя домашние задания, можно решать и такие оздоровительные задачи, как профилактика и коррекция осанки учащихся, формирование навыков личной гигиены.

*Содержание домашних заданий.*

Домашние задания состоят из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Они также могут включать простейшие элементы техники движения, имитационные упражнения, упражнения, выполняемые систематически, и одноразовые задания. Это могут быть развивающие упражнения, упражнения для формирования прочных навыков ходьбы и бега, гимнастика, игры, спортивные упражнения, туризм, упражнения, которые ранее изучались на физкультурных занятиях.

Домашние задания могут быть как теоретического, так и практического характера.

Как форма домашнего задания приветствуется самостоятельная двигательная деятельность детей, которая заключается в том, что они сами выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, подвижные, игры с друзьями и т. д).

## **2.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу – (см ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

### III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Условия реализации программы

##### Материально-техническое оснащение:

Хорошо освещенный и проветриваемый физкультурный зал, наличие инструкций по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

##### Спортивное оборудование:

баскетбольный щит с корзиной; корзины напольные. Корзины подвешиваются не ниже 180 см., не выше 200 см. над уровнем площадки.

##### Спортивный инвентарь:

мячи надувные разного веса и диаметра, кегли, обручи, скакалки, обручи, гимнастические палки, скамейки.

##### Программно-методическое обеспечение:

Методическая литература для педагога.

##### Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель высшей категории, соответствующий требованиям профессионального стандарта

#### 3.2. Формы контроля и аттестации

Основным критерием освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника. Результативность выполнения программы отслеживается с помощью промежуточной и итоговой аттестации.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Промежуточный (промежуточная аттестация) итоговая	Определить результаты учебной деятельности за год	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

## **Контрольные тесты для групп спортивного оздоровливания.**

### **ТЕСТ 1**

#### **КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ (сек)**

##### **Старшая группа:**

- действовать по сигналу педагога, выполнять тест с учетом времени.
  - прокатывание мяча:
    - в прямом направлении;
    - между предметами;
  - бросание мяча:
    - об пол и ловля его;
    - вверх и ловля его.
  - ведение мяча
    - в движении одной рукой.
  - метание мяча:
    - в цель;
    - ведение мяча и бросок в кольцо.

##### **Подготовительная группа:**

- действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал.
  - согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);
    - прокатывание мяча:
      - между предметами;
      - в ворота;
    - бросание мяча:
      - вверх и ловля его после одного, двух хлопков;
      - вверх и ловля его после отскока об пол.
    - ловля мяча:
      - перебрасывание мяча из руки в руку.
    - отбивание мяча
      - одной рукой с продвижением вперед.
    - метание мяча: вдаль
    - ведение мяча:
      - ведение мяча одной рукой.
      - бросок в кольцо;

##### **Критерии оценки выполнения**

###### **Условные обозначения:**

65 (сек)-высокий уровень;

75 (сек)- средний уровень;

85 и более(сек)- низкий уровень.

## ТЕСТ 2

**Физкультурное ЗАНЯТИЕ** - оценивается правильность и своевременность реагирования на команды преподавателя. Качество и скорость выполнения заданий. Взаимодействие с партнёрами.

Критерии оценки выполнения

Условные обозначения:

3 – низкий уровень;

4 – средний уровень;

5 – высокий уровень.

**Высокий уровень** – задания понимает полностью, всё правильно и самостоятельно выполняет.

**Средний уровень** – задания понимает частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере), справляется при поддержке взрослого.

**Низкий уровень** – задания не понимает, и выполнить не может.

Основным критерием освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника.

Занимающиеся при успешном освоении программы и сдачи контрольных тестов по решению педагогического совета могут быть переведены на обучение по программе спортивной подготовки.

### 3.3 Планируемые результаты освоения программы.

**Метапредметные результаты:** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

*Дети должны знать:*

- что такое баскетбол.
- элементарные правила игры в баскетбол.
- как правильно разыгрывается мяч.

**Личностные**

**результаты:**

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Предметные результаты.**

*Дети должны уметь:*

- действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал;
- играть с мячом, не мешая другим;

-согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

-бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;
- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
- передача в парах двумя руками снизу;
- передача в парах двумя руками из-за головы;
- передача в парах двумя руками от груди;

-метать мяч:

- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками от груди;

- с расстояния 2 — 2,5 м в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками из-за головы;

- в баскетбольный щит с места;
- в баскетбольный щит с ведением;
- в баскетбольный щит с передачей партнеру;

-отбивать мяч:

- на месте правой, левой рукой.
- на месте правой с передачей из правой руки в левую;
- поворачиваясь вокруг себя правой, левой рукой;
- правой, левой рукой с продвижением вперед.

-вести мяч:

- с продвижением вперед;
- приставным шагом;
- правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке;
- с изменением направления продвижения;

-бросать мяч в кольцо:

- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди;
- двумя руками снизу;
- после ведения (с фиксацией остановки);
- одной рукой от плеча;
- одной рукой от плеча после ловли его от партнера.

-вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег).



## IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Структура организации занятий.

**Вводная часть:** различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

**Основная часть:** ОРУ, гимнастические упражнения, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

**Заключительная часть:** м/п игра, ходьба, релаксация.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### 2. Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

Детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

### **Упражнения, способствующие обучению игре в баскетбол.**

#### **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.

#### **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, ударяя 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.

#### **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.

### **Упражнения, закрепляющие навыки детей.**

1. Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.
2. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.
3. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.
4. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.
5. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.
6. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.
7. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.
8. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
9. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) .
10. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
11. Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.
12. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.
13. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).
14. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).
15. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
16. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.
17. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.
18. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.
19. Ведение на месте правой (левой) рукой.
20. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).
21. Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.
22. Ведение мяча вокруг себя.
23. Ведение мяча, продвигаясь шагом.
24. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.
25. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.
26. Ведение мяча, остановка и передача его.
27. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
28. Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.
29. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.
30. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.
31. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
32. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

## **Игры с элементами баскетбола (См ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В физическом воспитании **диагностика** используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма, является физическая подготовленность ребёнка. (См. ПРИЛОЖЕНИЕ 5.)

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью форсированности двигательных навыков. Высокие показатели двигательных качеств, являются основными при оценке физической подготовленности детей. **Диагностика** физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе.

### **Использование диагностических тестов.**

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности. (см.ПРИЛОЖЕНИЕ 6)

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления, координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

### **6.1. Нормативно-правовые документы**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 1.2.4.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

### **6.2 Литература**

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» [Текст]: Кн.для воспитателей дет.сада./ Э.Й. Адашкявичене.М.: Просвещение,1992.159с.

2. Ашмарина, Б.А. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов ффк / Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- с. 176-180.

3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]: Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.

4. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» [Текст]: Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет/Л.Н. Волошина. М.: АРКТИ, 2004. - 144с.

5.Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.

6. Николаева Н.И. Школа мяча [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений/Н.И. Николаева СПб. «Детство - Пресс», 2008.-96с.

**7.** Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: / Т.И. Осокина, Е.А Тимофеева.- Изд.2-е, доп., М., «Просвещение», 1971.-210с.

**8.** Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс»,2009.

**9.** Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.

**10.** Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.



## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел Теория</b>				<b>10</b>	
1.2	История спортивной игры в баскетбол.	2			Беседа, опрос.
1.3	Правила баскетбола	2			Беседа, опрос.
1.4	Самоконтроль и гигиена.	2			Беседа, опрос.
1.5	Развитие баскетбола в России.	2			Беседа, опрос.
1.6	Здоровый образ жизни.	2			Беседа, опрос.
<b>Раздел Практика</b>				<b>194</b>	
2.1	Общая Физическая подготовка		40		Наблюдение Тестирование
2.2	Специальная Физическая подготовка		40		Наблюдение Тестирование
2.3	Техническая подготовка.		30		Наблюдение Тестирование
2.3	Подвижные игры и упражнения.		34		Уровень участия и активности в игре.
2.4	Физкультурно-спортивные мероприятия и соревнования		Согласно плану.		Наблюдение
2.5	Самостоятельная работа.		60		Опрос, тестирование
<b>3.Раздел Аттестация.</b>				<b>4</b>	
Аттестация			4		Сдача контрольных испытаний. Участие в соревнованиях.
Итого:		10	198	208	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### *План теоретической подготовки.*

№	Тема	Содержание	Количество часов
1	Что такое баскетбол? История Развития баскетбола .	Понятие о виде спорта «Баскетбол». Когда и где зародился. Кто был основателем.	2
2	Элементарные правила игры в баскетбол.	Количество игроков в команде. Количество очков в баскетболе. Форма игроков. Площадка.	2
3	Правила техники безопасности.	Правила поведения до и во время проведения занятий и соревнований.	2
4	Здоровый образ жизни. Самоконтроль и гигиена ребёнка	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.	4
	Всего		10

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Календарный учебный график

##### Дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу

Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

Неделя №	Занятие №	Программные задачи	Методические приемы
<b>Сентябрь</b> Знакомство с детьми. Теоретические занятия.			
1	1-4	Посещение дошкольного учреждения. Знакомство с детьми и родителями. Проведение диагностики. Выявление детей желающих посещать занятия. Ознакомить детей с игрой «Баскетбол». Дать первоначальные понятия об игре, её развитии, гигиене и здоровье.	Беседы с детьми и родителями. Анкетирование родителей. Беседа: «Все о баскетболе». Беседы о гигиене и здоровье ребёнка.
Неделя №	Занятие №	Программные задачи	
<b>Октябрь</b> Первоначальное обучение действиям. Упражнения передачи, ловли мяч.			
1	1	Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать свои действия с товарищами, воспитывать стремление помогать друг - другу.	Игры: «Мяч водящему», «Поймай мяч»
2	2	Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Игры «Поймай мяч», «Удержи не урони», «Десять передач»
3	3	Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	4	Учить детей передавать, ловить мяч, согласовывать свои действия с	Подвижные игры «Играй, играй,

		действиями других игроков ,воспитывать уважение к товарищу по игре.	мяч не теряй», «Мяч по кругу»
<p>Ноябрь</p> <p>Углубленное разучивание действий. Упражнения в ведении мяча на месте.</p>			
1	1	Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной)руками.	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
2	2	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
3	3	Упражнять вести мяч. Быстро реагировать на сигналы.	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
4	4	Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
<p>Декабрь</p> <p>Совершенствование навыков. Упражнения удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.</p>			
1	1	Упражнять детей ударять мяч об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его	Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»
2	2	Учить детей бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.	Игры: «Кого меньше мячей», «Перебрось через сетку», «Мяч водящему
3	3	Упражнять в ходьбе с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	Игры: «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Поймай мяч».

4	4	Закреплять передачу мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	Игры: «Перестрелка», «У кого меньше мячей»
<p>Январь</p> <p>Первоначальное обучение.</p> <p>Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.</p>			
1	1	Закреплять умение ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;	Игры «1,2,3, лови!», «Подбрось еще выше»
2	2	Упражнять ударять мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
3	3	Развивать умение ударять мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
4	4	Упражнять в ведении мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
<p>Февраль</p> <p>Углубленное разучивание.</p> <p>Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.</p>			
1	1	Упражнять отбивать мяч на месте правой (левой) рукой.	Игры «За мячом», «Ведение мяча»
2	2	Закреплять ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	Игры «Ловец с мячом», «Мяч ведущему».
3	3	Упражнять в ведении мяча на месте правой (левой) рукой с последующей	Игры: «Вызов по имени», «Мяч водящему».
4	4	Упражнять детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом. Меняя направление и скорость передвижения; воспитывать ответственность перед командой.	Игры: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Проведи не урони»
<p>Март</p> <p>Совершенствование.</p>			

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.			
1	1	Совершенствовать умения детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом»,
2	2	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	«Эстафета с ведением мяча».
3	3	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.	Подвижные игры: «За мячом», «Вызов по имени»
4	4	Совершенствовать ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом)	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу»
<p>Апрель</p> <p>Первоначальное обучение.</p> <p>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину</p>			
1	1	Учить детей бросать мяч в корзину (поставленную на пол) удобным для них способом.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
2	2	Упражнять бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Игры: «Кто больше забросит», «Метко в цель»
3	3	Учить бросать мяч в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше»
4	4	Упражнять бросать мяч в корзину.	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»
<p>Май</p> <p>Совершенствование разученных навыков.</p>			
1	1-4	Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли –	Игры: «Бросание мяча в

		<p>ведения мяча, ведения – передачи  Совершенствовать использовать  изученные приемы. Закреплять умения  применять в игре разнообразные  движения с мячом, согласовывать свои  действия с действиями партнера.</p>	<p>парах», «Метко в  корзину».</p>
		Июнь-август.	
1	1-4	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	Игры: «Поймай мяч». ,«Пять бросков» и др.

## Игры с элементами баскетбола

- **«За мячом»**  
 Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.
- **«Поймай мяч»**  
 Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.
- **«Кого назвали, тот ловит мяч»**  
 Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.
- **«Борьба за мяч»**  
 Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.
- **«У кого меньше мячей»**  
 Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей (рис. 38).
- **«Мяч ведущему»**  
 Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.
- **«Мяч в воздухе»**



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

- **«Передал — садись»**

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее.

По сигналу воспитателя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

- **«Перестрелка»**

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

- **«Играй, играй мяч не теряй»**

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

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

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

- **«10 передач»**

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

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

- **«Обгони мяч»**

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

- **«Ловец с мячом».**

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

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

- **«Пять бросков»**

Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

- **«Мяч капитану»**

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 5-7 лет**

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

#### Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

##### *Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.*

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

##### *Прыжок в длину с места*

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

##### *Метание мягкого мяча на дальность*

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### Тесты по определению быстроты.

##### *Бег на дистанцию 10 метров схода*

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик),

для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Бег на дистанцию 30 метров***

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### ***Челночный бег 3X 10 метров***

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Тесты по определению ловкости.**

#### ***Бег зигзагом***

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией

финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если

ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### ***Прыжки через скакалку***

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

### **Тесты по определению гибкости.**

#### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет

### **Тесты по определению выносливости.**

#### ***Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.( в зависимости от возраста детей)***

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

## Тесты по определению силовой выносливости.

### *Подъем туловища в сед (за 30 секунд)*

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### *Поднимание ног в положении лежа на спине.*

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

## **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2) \square$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного  
возраста**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений