

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 72 «Мозаика» г. Белгорода

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 72 «Мозаика» г. Белгорода

ПРИНЯТО
педагогическим советом МБДОУ д/с № 72
Протокол № 1 от 31.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 72
Тарарыв И.В.
Приказ № 120 от 31 августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*по обучению детей 4 -7 лет
командной игре в баскетбол
(кружок «Баскетбол»)
Срок обучения 3 года*

Разработчик программы:
Рязанова Виктория Игоревна,
преподаватель кружка «Баскетбол»

Белгород, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание изучаемого курса	30
4. Методическое обеспечение программы	34
5. Список литературы	35

1. Пояснительная записка

Направленность данной программы спортивная.

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее важный период в развитии организма и один из определяющих в становлении личности человека. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка.

На протяжении шестого и седьмого года жизни ребенка существенно увеличивается мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

У старших дошкольников происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игре в баскетбол.

Баскетбол - командная игра, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Такие тренировки помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. В спортивной игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий.

Баскетбол - коллективная игра. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут также в ходе игр. Игра в баскетбол развивает навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывает товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Основное внимание на занятиях уделяется созданию общих предпосылок успешного обучения командным играм.

Целью программы является обучение детей дошкольного возраста командной спортивной игре баскетбол, формирование волевых качеств.

Реализации этой цели будет способствовать решение **следующих задач**:

- изучение истории возникновения игры баскетбол
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях
- воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и поведение.

Сроки реализации, продолжительность образовательного процесса

Данная программа рассчитана на возрастную категорию детей от 4 до 7 лет со сроком реализации 3 года и предполагает обучение дошкольников технике и тактике игры в баскетбол.

Формы и режим занятий

- занятия проводятся 2 раза в неделю - 68 часов в год.
- продолжительность одного занятия не должна превышать 30 минут

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.1.3049-13. Расписание занятий составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в образовательном учреждении.

В кружковую работу по обучению детей игре в баскетбол включаются игры с мячом, специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей элементам баскетбола направлено на достижение гармоничного физического развития, на достаточный уровень двигательной подготовленности и активности детей.

Основное внимание на занятиях уделяется созданию общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена «Парциальная образовательная программа «Баскетбол для дошкольников» для детей старшего дошкольного возраста(образовательная область «Физическое развитие»)» Авторы: Курилова Т.В., Ермакова С.Н.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия

Методы, приёмы обучения и развития детей:

Методы:

■ словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

■ обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

■ выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный;

■ наглядные методы обучения (демонстрация и показ).

Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие навыка командной игры в баскетбол.

Изучение техники командной игры в баскетбол в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять.

Ожидаемые результаты образовательного процесса:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;
- улучшат общую физическую подготовку;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 72 «Мозаика» г. Белгорода

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками от груди;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

Формы подведения итогов по реализации образовательной программы

- Участие детей в спортивных праздниках и развлечениях;
- Участие детей в городских соревнованиях.

2. Учебно- тематический план. Тематический план по баскетболу для детей 6-7 лет

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Атлетическая подготовка																								
1. "Найди свой цвет"	+									+								+						
2. "Вышло солнце из-за речки"		+									+			+			+		+					
3. "Задний ход"			+									+				+				+				
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+						+								+		+	
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+											+		+
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)												+	+	+	+									
7. "Туннель с мячом"		+		+		+			+							+	+	+	+					
8. "Перекати быстрее"			+					+		+										+	+	+	+	
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+				+		+				+			+	+		+							+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)																								
11. "Чехарда"																								
Технико-тактическая подготовка																								
1. Стойка баскетболиста	+	+	+	+													+	+	+	+				
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом					+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+												
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6. Передача мяча двумя руками от груди				+	+					+	+							+	+					
7. Передача мяча одной рукой от груди						+	+					+	+							+	+			
8. Передача мяча двумя руками при движении парами								+						+								+		
9. Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+								+							
10. Передача мяча в тройках, пятерках		+								+								+						
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Ведение мяча на месте			+	+	+	+	+																	
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление															+								+	

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 72 «Мозаика» г.

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком														+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча																								
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину													+								+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+								+
20. Бросок мяча после ведения							+								+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+								+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча								+									+							
23. Бросок после ловли мяча																+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>																								
1. Откуда пришел баскетбол	+	+	+																					
2. Какие бывают мячи				+	+	+																		
3. Поле, его линии							+	+	+															
4. Как разыгрываем мяч										+	+	+												
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе													+	+	+									
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем																			+	+	+			
8. Нападаем – защищаем																						+	+	+
9. Что нужно, чтобы побеждать																								
10. Почему мы проиграли																								

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Атлетическая подготовка</i>																								
1. "Найди свой цвет"																+	+	+	+					
2. "Вышло солнце из-за речки"		+													+					+	+	+	+	
3. "Задний ход"					+					+				+										+
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+			+				+		+											
5. "Серпантин" (бег между игроками)			+					+				+												
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)	+					+			+															
7. "Туннель с мячом"																			+					
8. "Перекажи быстрее"																		+		+				
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+	+	+	+	+	+											+				+	+		
10. Вместо скакалки" (прыжки с обручем)							+	+	+	+	+					+							+	
11. "Чехарда"												+	+	+	+									+
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																								
1. Стойка баскетболиста																	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+								+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот			+	+	+	+	+	+																
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Ловля мяча																								
6. Передача мяча двумя руками от груди		+	+							+	+				+								+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди				+	+							+	+				+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами						+								+					+					
9. Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+						+								+	
10. Передача мяча в тройках, пятерках		+								+														+
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Ведение мяча на месте																								
13. Ведение мяча вокруг себя								+							+									+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+							+									+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком						+															+			8

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Ведение мяча при противодействии						+															+			
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча													+											
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину					+											+					+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+							+									+
20. Бросок мяча после ведения							+							+									+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+			+													+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+															+	+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Теоретическая подготовка																								
1. Откуда пришел баскетбол																								
2. Какие бывают мячи																								
3. Поле, его линии																								
4. Как разыгрываем мяч																						+	+	+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																			+	+	+			
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем													+	+	+									
8. Нападаем – защищаем										+	+	+												
9. Что нужно, чтобы побеждать	+	+	+				+	+	+															
10. Почему мы проиграли				+	+	+																		

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Атлетическая подготовка</i>																
1. "Найди свой цвет"												+				+
2. "Вышло солнце из-за реки"																
3. "Задний ход"	+	+	+													
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+									
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+					
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)			+									+	+	+	+	
7. "Туннель с мячом"				+												
8. "Перекажи быстрее"					+						+		+			
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)		+				+		+		+				+		+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)	+						+			+					+	
11. "Чехарда"									+							
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																
1. Стойка баскетболиста																
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+	+	+	+	+
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Ловля мяча																
6. Передача мяча двумя руками от груди							+	+							+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди	+	+							+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами			+								+					
9. Передача мяча в шеренге, по кругу							+								+	
10. Передача мяча в тройках, пятерках								+								+
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12. Ведение мяча на месте																
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+								+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком						+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																

Содержание материала (для детей 6-7 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча				+									+			
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину			+									+				
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+
20. Бросок мяча после ведения							+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+								+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>																
1. Откуда пришел баскетбол							+	+	+							
2. Какие бывают мячи				+	+	+				+	+	+				
3. Поле, его линии	+	+	+										+	+	+	
4. Как разыгрываем мяч																+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																
6. Штрафные броски																
7. Играем вдвоем																
8. Нападаем – защищаем																
9. Что нужно, чтобы побеждать																
10. Почему мы проиграли																

Тематический план по баскетболу для детей 5-6 лет

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Атлетическая подготовка</i>																								
1. "Найди свой цвет"	+	+								+								+						
2. "Вышло солнце из-за реки"			+	+							+			+			+		+					
3. "Задний ход"												+				+			+					
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)	+	+			+	+	+						+							+		+		
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+										+		+	
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)												+	+	+	+									
7. "Туннель с мячом"		+		+		+			+							+	+	+	+					
8. "Перекажи быстрее"			+					+		+										+	+	+	+	
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+				+		+				+			+	+		+							+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)																								
11. "Чехарда"																								
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																								
1. Стойка баскетболиста	+	+	+	+													+	+	+	+				
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом					+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+												
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	+	+																			+	+		
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками			+	+																		+	+	
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом					+	+																		
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками							+	+																
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+														
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+												
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+										

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+								
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку																	+	+						
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками																			+	+				
5. Ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6. Передача мяча двумя руками от груди				+	+					+	+							+	+					
7. Передача мяча одной рукой от груди						+	+					+	+							+	+			
8. Передача мяча двумя руками при движении парами								+						+								+		
9. Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+								+							
10. Передача мяча в тройках, пятерках		+								+								+						
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте			+	+	+	+	+																	
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление															+								+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком														+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча																								
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину													+								+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+								+
20. Бросок мяча после ведения							+								+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+								+		

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча									+								+							
23. Бросок после ловли мяча																+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Теоретическая подготовка																								
1. Откуда пришел баскетбол	+	+	+																					
2. Какие бывают мячи				+	+	+																		
3. Поле, его линии							+	+	+															
4. Как разыгрываем мяч										+	+	+												
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе													+	+	+									
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем																			+	+	+			
8. Нападаем – защищаем																						+	+	+
9. Что нужно, чтобы побеждать																								
10. Почему мы проиграли																								

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Атлетическая подготовка</i>																								
1. "Найди свой цвет"																+	+	+	+					
2. "Вышло солнце из-за речки"		+													+					+	+	+	+	
3. "Задний ход"					+					+				+										+
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+			+				+		+											
5. "Сerpантин" (бег между игроками)			+					+				+												
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)	+					+			+															
7. "Туннель с мячом"																			+					
8. "Перекажи быстрее"																		+		+				
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+	+	+	+	+	+											+				+	+		
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обручем)							+	+	+	+	+					+							+	
11. "Чехарда"												+	+	+	+									+
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																								
1. Стойка баскетболиста																	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+								+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот			+	+	+	+	+	+																
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	+	+																			+	+		
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками			+	+																		+	+	
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом					+	+																		
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками							+	+																
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+														
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+												
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+										

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+								
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку																	+	+						
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками																			+	+				
5.Ловля мяча																								
6.Передача мяча двумя руками от груди		+	+							+	+				+								+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди				+	+							+	+				+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами						+								+					+					
9.Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+						+								+	
10.Передача мяча в тройках, пятерках		+								+														+
11.Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте																								
13. Ведение мяча вокруг себя								+							+									+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+							+									+	
15.Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком						+																+		
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча													+											
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину					+											+					+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+							+									+

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Бросок мяча после ведения							+							+									+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+			+													+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+															+	+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Теоретическая подготовка																								
1. Откуда пришел баскетбол																								
2. Какие бывают мячи																								
3. Поле, его линии																								
4. Как разыгрываем мяч																						+	+	+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																			+	+	+			
6. Штрафные броски																	+	+						
7. Играем вдвоем													+	+	+									
8. Нападаем – защищаем										+	+	+												
9. Что нужно, чтобы побеждать	+	+	+				+	+	+															
10. Почему мы проиграли				+	+	+																		

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Атлетическая подготовка</i>																
1. "Найди свой цвет"												+				+
2. "Вышло солнце из-за реки"																
3. "Задний ход"	+	+	+													
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+									
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+					
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)			+									+	+	+	+	
7. "Туннель с мячом"				+												
8. "Перекажи быстрее"					+						+		+			
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)		+				+		+		+				+		+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)	+						+			+					+	
11. "Чехарда"									+							
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																
1. Стойка баскетболиста																
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+	+	+	+	+
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	+	+														
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками			+	+												
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом					+	+										
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками							+	+								
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+						
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+				

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловя его двумя руками													+	+		
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку													+	+		
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками											+	+				
5. Ловля мяча									+	+						
6. Передача мяча двумя руками от груди							+	+							+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди	+	+							+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами			+								+					
9. Передача мяча в шеренге, по кругу							+								+	
10. Передача мяча в тройках, пятерках								+								+
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте																
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+								+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком						+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча				+									+			
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину			+									+				
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+

Содержание материала (для детей 5-6 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Бросок мяча после ведения							+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+								+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>																
1. Откуда пришел баскетбол							+	+	+							
2. Какие бывают мячи				+	+	+				+	+	+				
3. Поле, его линии	+	+	+										+	+	+	
4. Как разыгрываем мяч																+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																
6. Штрафные броски																
7. Играем вдвоем																
8. Нападаем – защищаем																
9. Что нужно, чтобы побеждать																
10. Почему мы проиграли																

Тематический план по баскетболу для детей 4-5 лет

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Атлетическая подготовка																								
1. "Найди свой цвет"	+	+								+								+						
2. "Вышло солнце из-за реки"			+	+							+			+			+		+					
3. "Задний ход"												+				+			+					
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)	+	+			+	+	+						+							+		+		
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+										+		+	
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)												+	+	+	+									
7. "Туннель с мячом"		+		+		+			+							+	+	+	+					
8. "Перекажи быстрее"			+					+		+									+	+	+	+		
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+				+		+				+			+	+		+							+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)																								
11. "Чехарда"																								
Технико-тактическая подготовка																								
1. Стойка баскетболиста	+	+	+	+													+	+	+	+				
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом					+	+	+	+					+	+	+	+					+	+	+	+
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+												
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	+	+																			+	+		
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками			+	+																			+	+
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом					+	+																		
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками							+	+																
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+														
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+												
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+										

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+								
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку																	+	+						
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками																			+	+				
5. Ловля мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6.Передача мяча двумя руками от груди				+	+					+	+							+	+					
7. Передача мяча одной рукой от груди						+	+					+	+							+	+			
8. Передача мяча двумя руками при движении парами								+						+								+		
9.Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+								+							
10.Передача мяча в тройках, пятерках		+								+								+						
11.Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте			+	+	+	+	+																	
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление															+								+	
15.Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком														+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча																								
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину													+								+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+								+
20. Бросок мяча после ведения							+								+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+								+		

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	октябрь								ноябрь								декабрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча									+								+							
23. Бросок после ловли мяча																+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>																								
1. Откуда пришел баскетбол	+	+	+																					
2. Какие бывают мячи				+	+	+																		
3. Поле, его линии							+	+	+															
4. Как разыгрываем мяч										+	+	+												
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе													+	+	+									
6. Штрафные броски																+	+	+						
7. Играем вдвоем																			+	+	+			
8. Нападаем – защищаем																						+	+	+
9. Что нужно, чтобы побеждать																								
10. Почему мы проиграли																								

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Атлетическая подготовка</i>																								
1. "Найди свой цвет"																+	+	+	+					
2. "Вышло солнце из-за речки"		+													+					+	+	+	+	
3. "Задний ход"					+					+				+										+
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+			+				+		+											
5. "Серпантин" (бег между игроками)			+					+				+												
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)	+					+			+															
7. "Туннель с мячом"																			+					
8. "Перекажи быстрее"																		+		+				
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)	+	+	+	+	+	+											+				+	+		
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)							+	+	+	+	+					+							+	
11. "Чехарда"												+	+	+	+									+
<i>Технико-тактическая подготовка</i>																								
1. Стойка баскетболиста																	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+								+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот			+	+	+	+	+	+																
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	+	+																			+	+		
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками			+	+																			+	+
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом					+	+																		
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками							+	+																
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+														
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+												
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+										

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+								
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку																	+	+						
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками																			+	+				
5.Ловля мяча																								
6.Передача мяча двумя руками от груди		+	+							+	+				+								+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди				+	+							+	+				+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами						+								+					+					
9.Передача мяча в шеренге, по кругу	+								+						+								+	
10.Передача мяча в тройках, пятерках		+								+														+
11.Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте																								

13. Ведение мяча вокруг себя								+							+									+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+							+									+	
15.Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком						+															+			
16. Ведение мяча при противодействии																								
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча													+											
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину					+											+					+			
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+							+								+	
Содержание материала (для детей 4-5 лет)	январь								февраль								март							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Бросок мяча после ведения							+							+								+		
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+			+												+			
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+															+	+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+							+	
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Теоретическая подготовка																								
1. Откуда пришел баскетбол																								
2. Какие бывают мячи																								
3.Поле, его линии																								
4. Как разыгрываем мяч																					+	+	+	
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																			+	+	+			
6. Штрафные броски																	+	+						
7.Играем вдвоем													+	+	+									
8.Нападаем – защищаем										+	+	+												
9.Что нужно, чтобы побеждать	+	+	+				+	+	+															
10. Почему мы проиграли				+	+	+																		

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Атлетическая подготовка																
1. "Найди свой цвет"												+				+
2. "Вышло солнце из-за реки"																
3. "Задний ход"	+	+	+													
4. "По кочкам" (прыжки на двух ногах)				+	+	+	+									
5. "Серпантин" (бег между игроками)								+	+	+	+					
6. "Три мяча" (поочередно переносить мячи)			+									+	+	+	+	
7. "Туннель с мячом"				+												
8. "Переكاتи быстрее"					+						+		+			
9. "Ручей" (бег, взявшись за руки)		+				+		+		+				+		+
10. "Вместо скакалки" (прыжки с обречем)	+						+			+					+	
11. "Чехарда"									+							
Технико-тактическая подготовка																
1. Стойка баскетболиста																
2. Передвижение по пл. бегом, приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+								
3. Остановки двумя шагами, поворот									+	+	+	+	+	+	+	+
4. Упр. для формирования "чувства мяча"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками	+	+														
- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками			+	+												
- Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом					+	+										
- Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками							+	+								
- Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками									+	+						
- Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его двумя руками											+	+				

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
- Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками													+	+		
- Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его															+	+
- Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку													+	+		
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками											+	+				
5. Ловля мяча									+	+						
6. Передача мяча двумя руками от груди							+	+							+	+
7. Передача мяча одной рукой от груди	+	+							+	+						
8. Передача мяча двумя руками при движении парами			+								+					
9. Передача мяча в шеренге, по кругу							+								+	
10. Передача мяча в тройках, пятерках								+								+
11. Упр., подготавливающие к ведению мяча:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками из положения стоя	+	+							+	+						
- Удары мяча об пол одной и ловля его двумя руками при ходьбе			+	+							+	+				
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот					+	+							+	+		
- Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой							+	+							+	+
12. Ведение мяча на месте																
13. Ведение мяча вокруг себя								+								+
14. Ведение мяча, изменяя направление							+								+	
15. Ведение мяча с высоким, ср., низ.отскоком						+								+		
16. Ведение мяча при противодействии																
17. Ведение мяча, остановка, передача мяча				+									+			
18. Подготовительные упражнения к броскам в корзину			+									+				
19. Бросок мяча в корзину 2-мя руками от груди								+								+

Содержание материала (для детей 4-5 лет)	апрель								май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Бросок мяча после ведения							+								+	
21. Бросок мяча в корзину 1-ой рукой от плеча						+								+		
22. Бросок мяча после вед. 1-ой рукой от плеча	+								+							
23. Бросок после ловли мяча								+								+
24. Подвижные игры, эстафеты, учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Теоретическая подготовка</i>																
1. Откуда пришел баскетбол							+	+	+							
2. Какие бывают мячи				+	+	+				+	+	+				
3. Поле, его линии	+	+	+										+	+	+	
4. Как разыгрываем мяч																+
5. Что можно и чего нельзя в баскетболе																
6. Штрафные броски																
7. Играем вдвоем																
8. Нападаем – защищаем																
9. Что нужно, чтобы побеждать																
10. Почему мы проиграли																

3. Содержание изучаемого курса

В разделе «Теоретическая подготовка» дается информация на доступном для дошкольников уровне об истории баскетбола, достижениях и успехах баскетболистов России, местных спортсменов. Включен специальный познавательный материал: какие бывают мячи, почему игра называется, так или иначе. Планируются беседы о коллективных действиях в команде, организации взаимопомощи в обучении, оказании первой помощи при ушибах, травмах и др. Методические рекомендации по формированию у детей комплекса знаний о технике, функции игроков, способов их выбора в зависимости от игровой ситуации, использовании инвентаря.

Общая физическая подготовка

Основная направленность	Учебный материал
<i>Ходьба, бег</i>	<p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу преподавателя, с заданием преподавателя, с предметом в руках.</p>
<i>Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка, набивной мяч, гимнастическая скамейка) и без предмета</i>	<p>Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелезание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.</p>
<i>Упражнения в упорах</i>	<p>Упражнения из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.</p>
<i>Легкоатлетические упражнения</i>	<p>Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты.</p>
<i>Упражнения с набивным мячом</i>	<p>Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого</p>

мячом	плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.
-------	---

Специальная физическая подготовка

Основная направленность	Учебный материал
<i>Освоение упражнений общей физической подготовки</i>	Упражнения общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами разных размеров, со скакалками, на скамейках, с обручами в разных и.п. и движениях рук, ног; индивидуально, в парах, группах, командами; на месте, в движении; в положении стоя, сидя, лежа, в шеренгах, колоннах. Ходьба, бег (различные виды) с дополнительными заданиями.
<i>На укрепление мышц кистей рук и плечевого пояса (специальная физическая подготовка)</i>	Ходьба на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Упражнения для кистей с набивными мячами, гантелями, мячами разного диаметра. Вращательные движения с мячами. Подвижные игры: «Горячий мяч», «Салки с мячом», «Лови, бросай, падать на давай», «Кто скорее»
<i>Развитие навыков точности действий</i>	Различные виды ходьбы: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях, на носках, пятках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, «змейкой», приставными шагами в стороны, вперед, назад, чередуя ходьбу с другими движениями,. Бег: в колонне по кругу по одному и парами (держась и не держась за руки, с обеганием предметов, игроков; с преодолением препятствий, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки; прыжки, вспрыгивание на предметы и спрыгивание с высоты на мат; строевые упражнения. Выполнение действий по рисункам и схемам. Ведение мячей между предметами, игроками; метание мячей в цель (вертикальную и горизонтальную), перебрасывание мячей друг другу. Игры: «Самый меткий», «Кто быстрее», «Эстафеты», «На новое место», «Подбрось - поймай», «Кто больше», «Перемени предмет», «Иголка-нитка», «Поле-кольцо», «Перестрелка»
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Метание мячей разного диаметра, набивных мячей на дальность. Быстрый бег на 10-20 м (два-четыре раза с перерывами), быстрый бег. Прыжки сериями по 20-40 прыжков, с продвижением вперед (многоскоки), боком вправо, влево, через линии, невысокие предметы, через длинную скакалку. Ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами, боком с опорой руками на предмет.

	Игры: «Собери мячи»- (соревнования между командами), «Третий лишний», «Догони свою пару», «Перекати быстрее», «Бегуны», «Прыгуны», «Чье звено скорее передаст»
<i>Развитие координационных способностей</i>	<p>Ходьба и бег с остановками, с изменением направления, с заданиями</p> <p>Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону с теннисными мячами, ракетками в руках; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал. Бег с обеганием предметов, с ловлей и увертыванием, челночный бег (2/5 м).</p> <p>Выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении стоя, сидя, лежа на развитие координационных способностей.</p> <p>Передавать мяч из руки в руку на месте, в движении, перебрасывать и ловить мяч.</p> <p>Передачи в кругу двух мячей.</p> <p>Игры: «Мяч водящему», «Разноцветный мячик»; «Мяч соседу», «Живая цель», «Попади в цель», «Мяч навстречу мячу», «Вышло солнце из-за речки...», «Задний ход», «Туннель с мячом», «Стой», «Найди свой цвет», «Ручей». «Перенеси мяч», «У кого меньше мячей», «Чье звено скорее соберется», «Баскетбол с надувным мячом»</p>
<i>Развитие прыгучести</i>	<p>Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком; через линии, невысокие предметы; с короткой скакалкой, прыжок вверх, отталкиваясь одной ногой. Упражнения выполняются с предметами и без них.</p> <p>Подвижные игры: «По кочкам», «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки», «По дорожке на одной ножке», «Не оставайся на полу», «Кузнечики», «Чехарда»</p>
<i>Развитие выносливости</i>	Непрерывный бег 1,5 - 3 мин. Многократное повторение беговых упражнений, передвижений с мячом в игровых ситуациях в умеренном темпе. Увеличивающийся объем прыжков.

Технико-тактическая подготовка

Основная направленность	Учебный материал
<i>Освоение стойки баскетболиста</i>	<p>Стойка баскетболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по сигналу, - во время ходьбы, бега принять стойку баскетболиста; - перемещения в стойке баскетболиста в игровых ситуациях.
<i>Обучение, закрепление и совершенствование</i>	<p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ведение мяча на месте; -ведение мяча в разном темпе, с остановкой по сигналу; -ведение мяча правой, левой рукой; -ведение мяча с забрасыванием мяча в кольцо; -ведение мяча змейкой; -ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. <p>Передача и прием мяча:</p>

<p><i>элементов техники баскетбола</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; - в парах, тройках, колоннах двумя руками от груди; -из-за головы из разных и.п., передача мяча по кругу; - соревнования командами на точную передачу; - передача мяча двумя руками от груди при движении парами; - передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его; -передача мяча парами при противодействии защитника. <p style="text-align: center;"><i>Броски в кольцо:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -броски в кольцо с места двумя руками, одной сверху; - броски в кольцо после ведения двумя руками, одной сверху; -броски мяча в быстром темпе командами; - соревнования на точность попадания командами. <p style="text-align: center;"><i>Сочетание действий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ловли – бросков мяча; - ведения – бросков мяча; - ловли – ведения мяча; - ведения - передачи. <p style="text-align: center;"><i>Командные действия:</i></p> <p>взаимодействия двух, трех игроков, игра в команде (пять игроков).</p> <p style="text-align: center;"><i>Самостоятельные занятия:</i></p> <p>ведение мяча в разных стойках, передачи мяча, броски в кольцо с разных точек, прыжковые упражнения.</p>
<p><i>Основы теоретических знаний по баскетболу</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -история возникновения игры; - разметка на поле; -линии; -достижения российских баскетболистов; -способы и правила действий в баскетболе; -качества, необходимые баскетболисту.

4. *Методическое обеспечение программы.*

1. Картотека упражнений для общей разминки (4 комплекса);
2. Методические рекомендации по обучению стойке и передвижению по площадке;
3. Методические рекомендации по обучению ловле и передаче мяча;
4. Методические рекомендации по обучению ведению мяча;
5. Методические рекомендации по обучению броскам мяча в корзину;
6. Конспекты бесед по ознакомлению детей со спортивной игрой «Баскетбол»
5. Картотека игр с элементами баскетбола (27 игр);
6. Картотека подвижных и спортивных игр (5 игр)
7. Оборудование для подвижных игр: мячи по количеству детей, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки.

5.Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. -79с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада.- М. Просвещение, 1992. -159 с.
3. Гришин В.Г. «Игры с мячом»- М., 1975 г.
4. Николаева Н.И. «Школа мяча»: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2008, 96 с.
5. Рунова М.А. «Двигательная активность детей 5-7 лет в самостоятельной деятельности» М., 2009 г.
6. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольное образование.- МН.: УП «ИВЦ Минфина», 2004.- 138 с.