

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 332»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Принято:  
На педагогическом Совете № 4  
МБДОУ «ЦРР-детский сад №332»  
г.о. Самара  
«26» мая 2021г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ЦРР-  
детский сад №332» г.о. Самара  
*Е.Г. Грибанова*  
Е.Г. Грибанова  
«26» мая 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«БК Победители»  
(баскетбол)**

**Возраст воспитанников: 3-7 лет**

**Срок реализации: 9 месяцев**

**Автор-составитель:  
Лейбград Мария Сергеевна**

Самара, 2021

Наименование дополнительной образовательной программы	Баскетбольный клуб «Победители»
Основание для разработки программы	<p>1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.</p> <p>2.Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>3.Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО».</p> <p>4.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 -13, СП 2.4.3648-20.</p>
Разработчик программы	Лейбград Мария Сергеевна, старший воспитатель
Цель программы	Поддержание оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников, а также гармоничное развитие личности ребенка в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;</li> <li>- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами баскетбола;</li> <li>- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники ведения, передачи, броска с мячом;</li> <li>- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.</li> </ul>

Ожидаемые результаты	К концу учебного года у детей: - сформирована техника владения мячом, точность её выполнения в самостоятельной ежедневной двигательной деятельности; - повышен уровень физической подготовленности; -развиты выдержка, организованность, самостоятельность, проявления инициативности.
Срок реализации Программы	1 год (9 месяцев)

### **Пояснительная записка**

Движение – средство гармоничного развития личности. Это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта.

Развитие двигательных умений и качеств имеют значительный диапазон и зависят не только от индивидуально-типологических особенностей ребенка, но и от условий воспитания: режим дня, бодрствования, питания, занятия гимнастикой.

Игровая деятельность в сочетании с дополнительными физическими нагрузками дают положительный оздоровительный эффект, который проявляется в снижении заболеваемости детей, повышении и улучшении физического здоровья и физической подготовленности.

Борьба с гиподинамией в детстве – важное звено в первичной профилактике ожирения, атеросклероза, остеохондроза, ишемической болезни сердца и других хронических неспецифических заболеваний взрослых. Чем раньше будут приняты меры к сохранению и укреплению здоровья, тем они будут эффективнее.

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, велосипеде, коньках), а также элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).

Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей дошкольного возраста.



## **Актуальность**

В настоящее время имеются недостаточные возможности заниматься физической культурой и спортом или просто быть физически активными в повседневной жизни. Эффективность физического воспитания невысока: слабо формируются двигательная культура, интерес и мотивация к занятиям физической культурой.

Анализ работы ДООУ в вопросах оздоровления показывает, что за последние три года индекс здоровья воспитанников возрос на 1,7%, увеличилось число воспитанников ни разу не болевших в течение года, снизилось число дней (на 1 ребенка) пропущенных по простудным заболеваниям. Но при этом необходимо отметить, что эти достижения не носят стабильный характер неизменного улучшения. Так же не стабильны и другие показатели здоровья воспитанников в детском саду, что свидетельствует о необходимости создания программы, непосредственно направленной не только на оздоровление воспитанников, но и на приобщение детей к физической культуре и спорту, как основополагающим аспектом здоровой и полноценной жизни дошкольников.

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, является чрезвычайно важной, т.к. именно в этот возрастной период закладываются основы физического потенциала человека, образ его будущей жизни. Какое место в системе ценностей займет физическая культура, станет ли она составной частью общей культуры личности решается в первые 3-7 лет.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребностью быть ловким, сильным, быстрым и выносливым. Качественные преобразования моторной сферы детей старшего дошкольного возраста происходят на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения использовать свой двигательный опыт. Очень важно, чтобы при этом ребенок самостоятельно находил решение, проявлял инициативу, творчество.

Очевидно значение спортивных игр для всестороннего развития ребенка, его физической подготовленности. Однако следовало выбрать ту игру, которая позволила в большей степени добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Выбор остановлен на спортивной игре «Баскетбол». Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в ловле

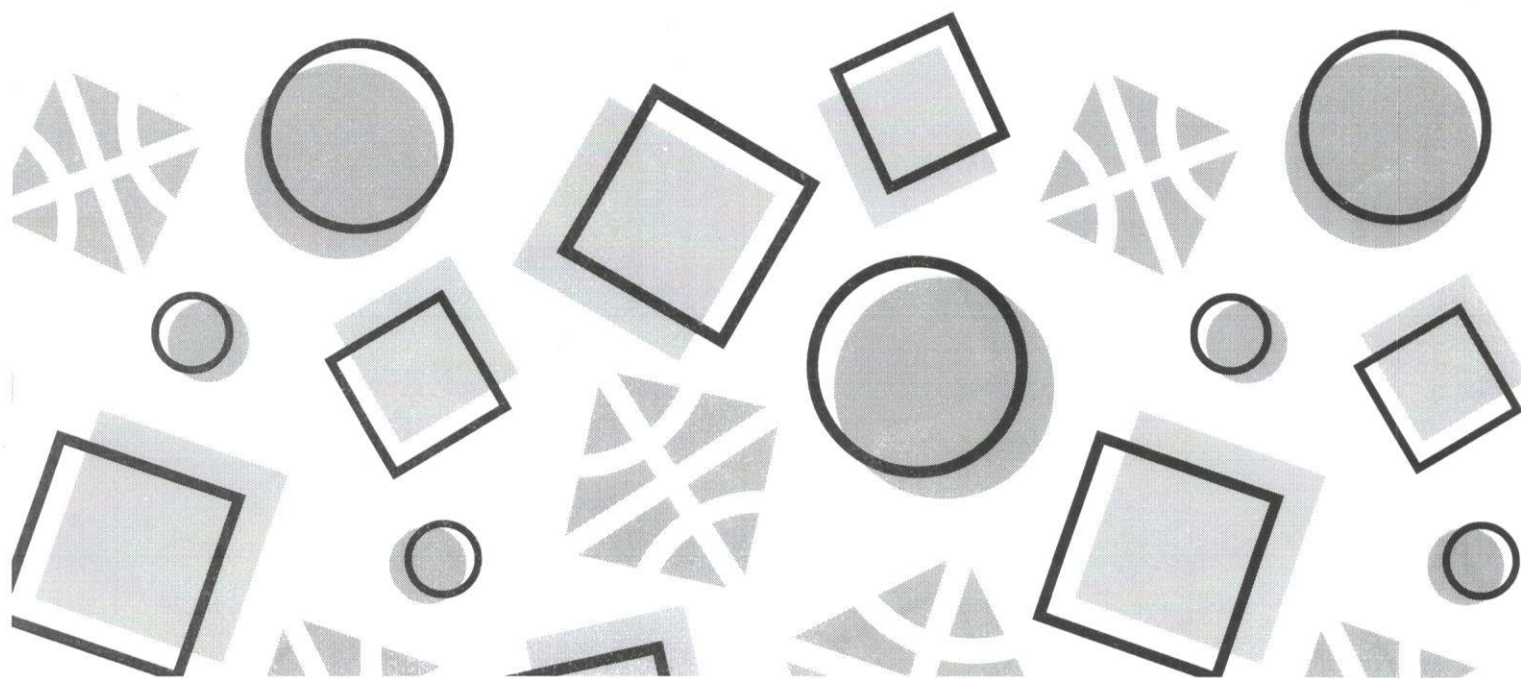


мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но и в ходьбе, беге, прыжках в высоту. Это способствует формированию у детей умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения с мячом оказывают положительное влияние на развитие такой способности к точности в движении. Кроме того, эта игра может проводиться в физкультурном зале ДОУ, что делает ее актуальной в региональных суровых климатических условиях.

Данная программа рассчитана для детей 3-7 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю (2 часа). После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции по баскетболу, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу

Программа предполагает перспективное планирование каждого занятия, а также использование физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек – заданий, объединение в играх детей с разным уровнем развития и физической подготовленности (гибкость, сила, равновесие, скоростно-силовая).

**Теоретическая часть  
программы**



# Содержание программы

## Краткая характеристика учебного плана

Разносторонняя подготовленность юных спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы для 1-го года обучения. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 36 недель в условиях дошкольного образовательного учреждения. Основным принцип тренировочной работы – универсальность подготовки.

## Формы, методы и средства обучения

**Основные формы тренировочного процесса:** групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

### Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучение техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческое задание в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

**Направленность:** комплексная и тематическая.

В рамках данной программы обучение и воспитание являются единым пе-



дагогическим процессом, который тесно связывает физическую, техническую и тактическую подготовку юных баскетболистов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями категорически не рекомендуется, так как оно приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Основными **средствами** являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на **развитие ловкости, гибкости, быстроты**, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

**Ловкость** – способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

**Измерителями ловкости являются:**

1. Координационная сложность задания
2. Точность его выполнения
3. Время выполнения

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями постоянно должны включаться элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. **Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание.** Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (об-

щеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем и тазобедренных суставах. Основным методом развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности воспитанников.

**Быстрота** как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить **три основные формы проявления быстроты**: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. **Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам**: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в баскетбол и упражнениями с выполнением технических элементов баскетбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления..



**Специальная физическая подготовка** предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в баскетбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов, и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

**Изучение элементов техники баскетбола** в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрации четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры 1x1, 2x1, 1x2, 2x2, 2x3, 3x2, 3x3 на два кольца). Кольца расположены поперек площадки, т.е. сразу использованы 4 группы детей.

## **Структура процесса обучения двигательным действиям**

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

В возрасте у малыша (3-4 года) еще очень маленький двигательный опыт. Большинство упражнений для таких малышей лучше всего выполнять в мягкой оборудованной комнате или спортзале. Сначала малышу предлагаются самые простые упражнения, которые постепенно усложняются. Первые упраж-



нения на развитие координации движений – это ходьба, перешагивание через препятствия, приседания и наклоны. Когда все это станет для ребенка слишком легким, переходят к более сложному: ходьба по бревну или лавке. Чаще всего для выполнения этого упражнения необходима помощь тренера. Поддерживая малыша сначала за две руки, а потом за одну, вы не дадите ему упасть и поможете более уверенно выполнять упражнение.

В возрастном диапазоне от 5 до 7 лет процесс обучения базируется на первоначальном обучении, умения двигаться.

Игровая деятельность, упражнения, тренировки помогают раскрыть все качества растущего ребенка, сделать его более быстро думающим, действующим, то есть раскрыть многие его качества.

Цель данного этапа – освоение основ изучаемого приема или действия. обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино и видео. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют ме-

тод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике баскетбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих баскетболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течении 3-5 последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить **причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.**

**Одна группа ошибок** обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая

скованность и мышечное закрепощение.

**Другая группа ошибок** связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

## **Основная форма организации занятий**

Основной формой организации обучения и воспитания баскетболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке баскетболистов используют **комплексные и тематические занятия.**

**Комплексные занятия** направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных баскетболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

**Тематические занятия** связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической и тактической.



**Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.**

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в баскетбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах занимающиеся получают отдельные задания.

Организация занятия фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

## **Подготовка к тренировке**

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Ор-

ганизм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

#### **Продуктивная разминка состоит из трех фаз:**

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре – спины, бедер, ног и рук.
3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

## **Список упражнений**

### **Основные движения**

1. Ходьба:
  - обычная;
  - на носках с разными положениями рук;
  - на пятках;
  - на внешней и внутренней стороне стопы;
  - с высоким подниманием колена (бедра);
  - широким шагом;

- приставным шагом правым и левым боком;
- лицом вперед;
- спиной вперед;
- гимнастическим шагом;
- перекатом с пятки на носок;
- в полуприседе;
- в колонне по одному (по двое, по трое, по четыре, в шеренге);
- в разных направлениях (по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную);
- ходьба в сочетании с другими видами движений;
- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перепрыгиванием через ленточку;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

## 2. Бег:

- обычный;
- на носках;
- высоко поднимая колено;
- сильно сгибая ноги назад;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- мелким и широким шагом;
- в колонне по одному(по двое);
- старты из разных исходных положений (в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий);
- со скакалкой;
- с мячом;
- по доске;
- по бревну;
- в чередовании с ходьбой;



- в чередовании с прыжками;
- с изменением темпа;
- непрерывный бег в течении 2-3 минут;
- бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой;
- челночный бег 3-5 раз по 10м;
- бег на скорость (30м).

### 3. Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;
- ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- пролезание в обруч разными способами;
- подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50см);
- лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелазанием с пролета, на пролет по диагонали

### 4. Прыжки:

- на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3-4 раза, в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мягким мячом среднего диаметра (баскетбольный мяч 3-5 размера);
- на одной ноге: через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением;
- вверх из глубокого приседа;
- на мягкое покрытие с разбега (высота до 40см);
- прыжки с высоты 40 см;
- в длину с места (около 100см);

- в длину с разбега (180-190см);
- вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50см);
- через скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу);
- через обруч (как через скакалку);
- подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

#### 5. Групповые упражнения с переходами:

- построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько;
- расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, круге;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### 1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
- поднимать руки вверх из положения руки к плечам;
- поднимать и опускать плечи;
- энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны;
- отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);

- вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку;
- вращать кистями рук;
- разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим.

## 2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- опускать и поворачивать голову в стороны;
- поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы);
- наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
- в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади;
- садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться;
- прогибаться, лежа на животе;
- из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета;
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол);
- поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;
- стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

## 3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

- выставлять ногу вперед на носок скрестно;
- приседать, держа руки за головой;
- поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;



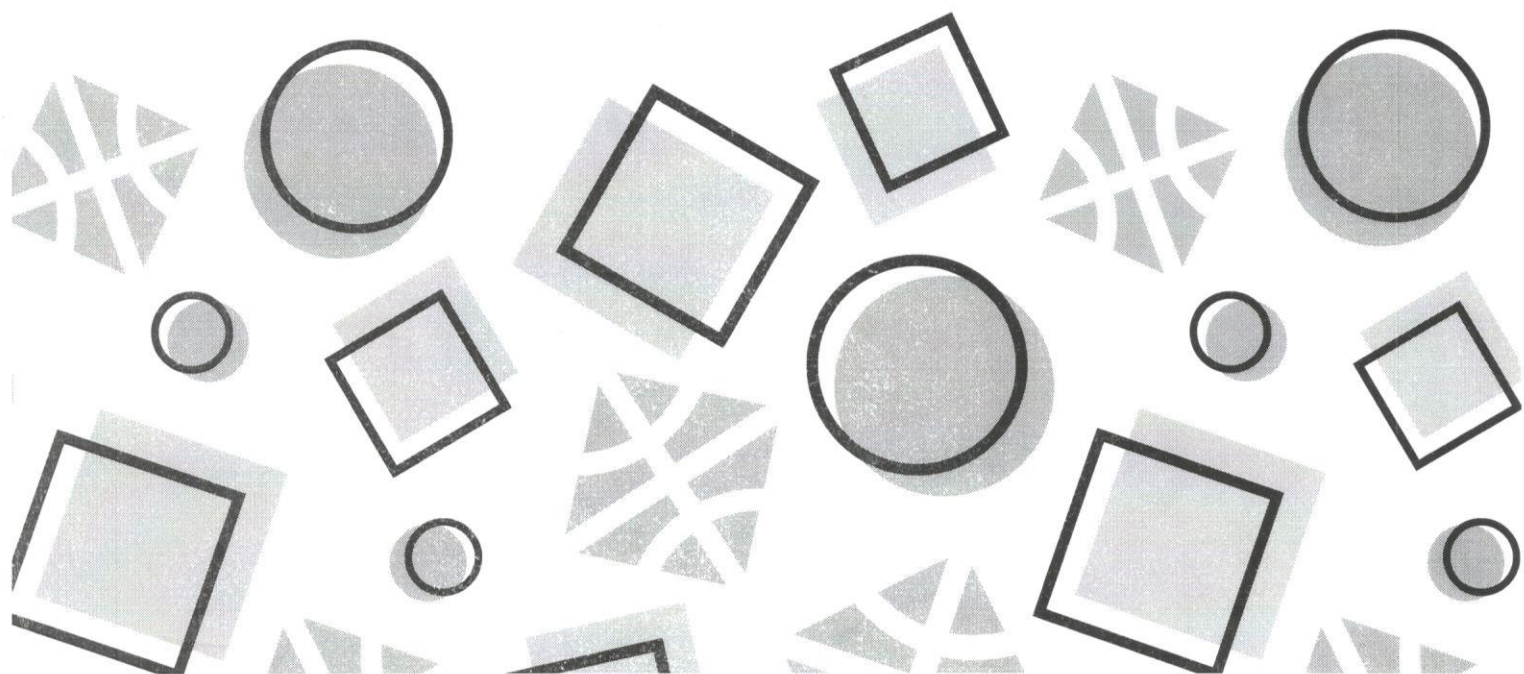
- выполнять выпад вперед в сторону;
- касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору;
- сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3кг);
- выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге.

### **Техническая подготовка.**

Техника передвижения:

1. различные виды бега («змейкой», с изменением темпа по команде (ускорение, замедление), спиной вперед, со сменой направляющего, в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу, догоняя впереди бегущего, выполняя задания воспитателя, с препятствиями, в чередовании с другими движениями, обегая предметы и т.п.);
2. различные виды прыжков, подскоки.

**Практическая часть  
программы**



# План занятий

## Основные требования к занятиям с детьми 3-9 лет

- Расширять представления детей об оздоровительном значении баскетбола
- Сообщать интересные (для детей 3 -8 лет) факты из истории игры.
- Учить детей элементарным передачам и приёмам мяча.
- Учить детей правильно держать мяч при передачах и броске.
- Учить технике передвижения и стойке баскетболиста.
- Учить водить мяч на месте и с продвижением вперёд.
- Развивать физические качества: координацию, ловкость, быстроту, прыгучесть и т.д.
- Способствовать формированию правильной осанки.
- Воспитывать самостоятельность.

## Сентябрь-Октябрь

### 1 неделя (знакомство)

#### Задачи:

- учить передавать мяч в колонне;
- делать упражнения в метании в цель мячом;
- развивать глазомер, ловкость, скорость;
- воспитывать интерес к игре.

#### Содержание материала:

1. Бег до 2-х минут. ОРУ 15-20мин. Поднять левую, правую руку; повороты в разные стороны (командный голос)
2. Передача и прием мяча в колонне (вправо, влево) (10 мин.)
3. Метание в цель разными мячами. Подбросить и поймать мяч на ме-



сте (за спину из-за головы) (20 мин.)

4. Подвижные игры (10 мин.)
5. Рассказать о баскетболе (что за игра, объяснить цель игры)
6. Домашнее задание, провести диалог с детьми (понравилась тренировка или нет, посоветовать фильм «Космический баскетбол» им и родителям), поддержка командного духа (соединились руками, крикнули) (10 мин.)

## 2 неделя

### Задачи:

- упражнения в ведении мяча на месте, между препятствиями;
- повторить технику стойки, остановок и перемещения игрока;
- развивать быстроту реакции, координацию;
- воспитывать самостоятельность.

### Содержание материала:

1. Научить строиться по линии. Вспомнить показ стойки баскетболиста (5 мин.)
2. Ходьба и бег со сменой направления, остановками, ОРУ. (15 мин.)
3. Выполнение упражнений после зрительного сигнала.
4. Снова техника выполнения стойки, остановок, перемещения.
5. Ведение мяча между препятствиями.
6. Упражнение в прыжках. Подвижные игры.

## 3 неделя

### Задачи:

- упражнения в беге на выносливость;
- учить броскам в кольцо после ведения;
- повторить ведение мяча между препятствиями;

- \* развивать выносливость, ловкость, внимание;
- \* воспитывать самостоятельность.

**Содержание материала:**

1. Ходьба, бег до 3-х минут. ОРУ
2. Показать и научить правильно держать и ловить мяч
3. Ведение мяча между препятствиями
4. Броски мяча в кольцо после ведения
5. Эстафета
6. Игра на внимательность
7. Домашнее задание.

**4 неделя**

**Задачи:**

- \* учить передавать и ловить мяч правой и левой рукой;
- \* повторить броски мяча в кольцо после ведения;
- \* развивать выносливость, силу, координацию;
- \* воспитывать самостоятельность.

**Содержание материала:**

1. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег до 2-х минут. ОРУ
2. Броски мяча в кольцо после ведения
3. Передача и ловля мяча правой, левой рукой
4. Элементы ОФП
5. Вис на перекладине
6. Домашнее задание. Общение с детьми (понравилась тренировка или нет).

## 5 неделя

### Задачи:

- упражнения в ведении мяча между препятствиями и броске в кольцо после ведения;
- повторить передачи мяча;
- развивать глазомер, ловкость, координацию;
- воспитывать самостоятельность.

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег до 3-х минут. ОРУ
2. Ведение мяча между препятствиями и бросок в кольцо после ведения
3. Передача и ловля мяча правой, левой рукой
4. Свободные броски в кольцо
5. Вис на перекладине
6. Проверить, выполнено ли ДЗ и дать новое

## Ноябрь

## 6 неделя

### Задачи:

- обучить применять изученный материал в игре (1х1; 2х2; 3х3);
- упражнения в бросках мяча в кольцо после ведения;
- развивать скоростно-силовые качества, координацию;
- воспитывать организованность.

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег с выполнением заданий по сигналу. ОРУ
2. Прыжки с доставанием предмета



3. Прыжки по лестницы разными способами
4. Броски мяча после ведения
5. Учебная игра 2\*2
6. Эстафетный бег.
7. Домашнее задание

## 7 неделя

### Задачи:

- упражнения в бросках в кольцо с разного расстояния;
- продолжить учебные игры 2\*2;
- развивать силу, скорость, ловкость;
- воспитывать организованность.

### Содержание материала:

1. Подвижная игра «Салки». ОРУ
2. Броски мяча в кольцо с разного расстояния
3. Учебная игра 2\*2
4. Элементы ОФП
5. Передачи в парах двумя мячами в пол
6. Домашнее задание

## 8 неделя

### Задачи:

- упражнения в бросках мяча после ведения;
- учить упражнениям со скакалкой на развитие быстроты;
- развивать скорость, координацию;
- воспитывать организованность.

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег в чередование с ходьбой. ОРУ

2. Упражнения со скакалкой
3. Прыжки по лестницы разными способами
4. Броски мяча после ведения
5. Подвижные игры с мячом
6. Вис на перекладине
7. Домашнее задание

## 9 неделя

### Задачи:

- упражнения в выполнении заданий на внимание;
- упражнения в бросках мяча в кольцо с разного расстояния, после ведения;
- закрепить передачи мяча от груди, броски мяча из-за головы в эстафетах;
- развивать внимание, координацию, ловкость;
- воспитывать организованность.

### Содержание материала:

1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ
2. Выполнение упражнений после зрительского сигнала
3. Броски мяча в кольцо с разного расстояния
4. Броски мяча после ведения
5. Эстафеты с мячом
6. За неправильное выполнение заданий приседания 10-15 раз
7. Домашнее задание

## Декабрь

### 10 неделя

#### Задачи:

- учить прыгать на предмет;
- упражнения в ведении мяча на месте, в шаге, беге;
- упражнения низкого – высокого ведения мяча;
- развивать прыгучесть, ловкость, выносливость;
- воспитывать решительность.

#### Содержание материала:

1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении
2. Прыжки на предмет (скамейку, тумбу). Прыжки по лесенке (на левой, правой, двумя ногами)
3. Ведение мяча на месте, в шаге, беге
4. Обучение низкому/высокому ведению мяча
5. Учебная игра 2\*2 и 5\*5
6. Вис на перекладине
7. Домашнее задание

### 11 неделя

#### Задачи:

- развивать силу в упражнениях с набивными мячами;
- учить передавать и ловить мяч в прыжке;
- закреплять полученные навыки в учебной игре 2\*2;
- развивать силу, выносливость;
- обучение ловле мяча;
- воспитывать решительность.

#### Содержание материала:



1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении
2. Упражнения с набивными мячами
3. Передача и ловля мяча в прыжке
4. Передачи от груди об стену с отскоком, о пол
5. Учебная игра 2\*2 и 5\*5
6. Вис на перекладине
7. Домашнее задание

## 12 неделя

### Задачи:

- упражнения в прыжках на предмет и ведении мяча в шаге и беге;
- продолжить учить передавать и ловить мяч в прыжке;
- развивать выносливость, скоростно-силовые качества;
- воспитывать решительность.

### Содержание материала:

1. Упражнения в прыжках на предмет и ведении мяча в шаге и беге
2. Продолжить учить передавать и ловить мяч в прыжке
3. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества
4. Воспитывать решительность

## 13 неделя

### Задачи:

- упражнения в ведении мяча в шаге и беге, передаче и ловле мяча в прыжке;
- различные силовые упражнения, упражнения на гибкость (ОФП);
- развивать силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- объяснить, зачем нужны физические качества для баскетболиста;
- воспитывать решительность.

### **Содержание материала:**

1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении
2. Ведение мяча в шаге, беге, спиной вперед
3. Передача и ловля мяча в прыжке
4. Элементы ОФП (30 мин.)
5. Вис на перекладине
6. Домашнее задание

## **Январь**

### **14 неделя**

#### **Задачи:**

- закрепить умение водить мяч на месте, в движении с изменением скорости и направления;
- учить тактике игры;
- развивать внимание, ловкость, координацию;
- воспитывать инициативность.

#### **Содержание материала:**

1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ
2. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления
3. Обучение тактике игры
4. Подвижная игра с элементами баскетбола
5. Домашнее задание

### **15 неделя**

#### **Задачи:**

- продолжить обучать тактике игры;
- закреплять умение бегать на выносливость;

- совершенствовать упражнения на развитие силы, гибкости;
- воспитывать инициативность.

#### **Содержание материала:**

1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ
2. Обучение тактике игры
3. Различные элементы ОФП, подвижные игры с элементами баскетбола
4. Домашнее задание

### **16 неделя**

#### **Задачи:**

- учить применять полученные умения в игре;
- развивать внимание, ловкость, скорость;
- воспитывать инициативность;
- учить доверять друг другу.

#### **Содержание материала:**

1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ
2. Обучение тактике игры
3. Элементы ОФП, подвижные игры с элементами баскетбола
4. Игры на внимание
5. Домашнее задание (просмотр фильмов: «Космический баскетбол»; «Как Майк»)

## **Февраль**

### **17 неделя**

#### **Задачи:**

- упражнения в прыжках через предметы;



- закрепить передачи мяча в движении;
- развивать скорость в эстафетных упражнениях;
- развивать ловкость, координацию;
- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.

#### **Содержание материала:**

1. Подвижная игра «Салки». ОРУ
2. Прыжки через предметы, прыжки на лесенке разными способами
3. Передачи мяча в движении
4. Эстафета с мячом
5. Упражнения на формирование осанки
6. Вис на перекладине
7. Домашнее задание

### **18 неделя**

#### **Задачи:**

- закрепить броски мяча в кольцо различными способами с разного расстояния;
- продолжить упражнять в передачах мяча в движении;
- учить ловить мяч;
- развивать скорость, ловкость;
- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.

#### **Содержание материала:**

1. Подвижная игра «Салки». ОРУ
2. Броски мяча в кольцо различными способами с разного расстояния
3. Передачи мяча на месте, в движении
4. Эстафета с мячом
5. Упражнения на формирования осанки
6. Домашнее задание

## 19 неделя

### Задачи:

- продолжить закреплять умения бросать мяч в кольцо, передавать мяч в движении;
- развивать силу в упражнениях с набивными мячами;
- развивать выносливость, силу, ловкость;
- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ
2. Броски мяча в кольцо различными способами с разного расстояния
3. Передачи мяча на месте, в движении
4. Упражнения с набивными мячами
5. Упражнения на формирование осанки
6. Подвижная игра с элементами баскетбола
7. Домашнее задание

## 20 неделя

### Задачи:

- совершенствовать умения бросать мяч в кольцо, передавать мяч в движении;
- обучение атаки «два шага, бросок»;
- продолжить развивать силу в упражнениях с набивными мячами;
- развивать выносливость, силу, ловкость;
- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений;

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ
2. Броски мяча в кольцо различными способами с разного расстояния

3. Обучение «два шага, бросок» при помощи фишек
4. Передачи мяча в движении
5. Упражнения с набивными мячами
6. Упражнения на формирование осанки (вис на перекладине)
7. Домашнее задание в виде ОФП

## Март

### 21 неделя

#### Задачи:

- упражнения в прыжках через предметы и на предметы;
- упражнения бросков мяча после ведения;
- обучение атаки «два шага, бросок»;
- закреплять элементы игры в подвижных играх;
- развивать выносливость, ловкость, координацию;
- воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.

#### Содержание материала:

1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ
2. Прыжки через предметы и на них, прыжки на лесенке разными способами
3. Броски мяча после ведения
4. Обучение «два шага, бросок»
5. Подвижные игры с мячом с элементами баскетбола.
6. Домашнее задание об истории баскетбола (теория)

### 22 неделя

#### Задачи:

- закрепить умение прыгать через предметы и на предметы;

- повторить броски мяча после ведения;
- повторить «два шага, бросок»;
- закреплять элементы игры в подвижных играх;
- развивать выносливость, ловкость, координацию;
- воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.

#### **Содержание материала:**

1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ
2. Упражнения с набивными мячами
3. Броски мяча после ведения
4. Повторить «два шага, бросок»
5. Подвижная игра с элементами баскетбола
6. Прыжки с места с одной, с двух ног
7. Вис на перекладине
8. Домашнее задание об истории баскетбола (теория)

## **23 неделя**

#### **Задачи:**

- упражнения в беге на выносливость;
- закрепить умение бросать мяч после ведения;
- закреплять элементы игры в учебных играх;
- закреплять «два шага, бросок» обучать применять в игре;
- развивать выносливость, ловкость, координацию;
- воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.

#### **Содержание материала:**

1. Бег в чередовании с ходьбой до 5-мин. ОРУ
2. Броски мяча после ведения



3. Закрепление «два шага, бросок»
4. Обучать применять в игре
5. Учебные игры 2\*2 и 5\*5
6. Домашнее задание о правилах баскетбола (теория)

## 24 неделя

### Задачи:

- упражнения в беге на выносливость;
- закрепить умение бросать мяч после ведения;
- закреплять элементы игры в учебных играх;
- закрепить «два шага, бросок», обучать применять в игре;
- развивать выносливость, ловкость, координацию;
- воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.

### Содержание материала:

1. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. ОРУ
2. Броски мяча после ведения
3. Закрепление «два шага, бросок»
4. Обучать применять в игре все обученные навыки
5. Учебные игры 2\*2 и 5\*5
6. Домашнее задание о правилах баскетбола (теория)

## Апрель

## 25 неделя

### Задачи:

- упражнения в ведении мяча со сменой направления;
- закрепить умение метать в цель, бросать мяч после ведения;
- закрепить «два шага, бросок»;

- развивать скорость, внимание, силу, ловкость;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.

**Содержание материала:**

1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ (5-6 мин.)
2. Ведение мяча со сменой направления по сигналу
3. Метание мячей разного веса и размера в цель
4. Броски мяча после ведения
5. Закрепить «два шага, бросок»
6. Подвижная игра с элементами баскетбола с мячом
7. Домашнее задание о правилах баскетбола (теория)

**26 неделя**

**Задачи:**

- закрепить умение водить мяч со сменой направления;
- совершенствовать умение метать в цель, бросать мяч после ведения;
- развивать скорость, внимание, силу, ловкость;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.

**Содержание материала:**

1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ
2. Ведение мяча со сменой направления по сигналу
3. Метание мячей разного веса и размера в цель
4. Броски мяча после ведения
5. Подвижная игра с элементами баскетбола с мячом
6. Вис на перекладине. Домашнее задание с элементами ОФП

## 27 неделя

### Задачи:

- закрепить передачу и ловлю мяча в прыжке;
- упражнения в челночном беге;
- развивать координацию, ловкость, скорость;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ (5-6 мин.)
2. Броски мяча после ведения
3. Передача и ловля мяча в прыжке
4. Челночный бег 3\*10
5. Упражнения на формирование осанки
6. Домашнее задание, ведение мяча разными руками на месте в беге

## 28 неделя

### Задачи:

- продолжить закреплять передачу и ловлю мяча в прыжке;
- броски мяча в кольцо разными способами;
- упражнения в челночном беге;
- развивать координацию, ловкость, скорость;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.

### Содержание материала:

1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ (5-6 мин.)
2. Броски мяча после ведения
3. Броски мяча с атакой «два шага, бросок»
4. Передача и ловля мяча в прыжке
5. Челночный бег 3\*10

7. Упражнения на формирование осанки
8. Домашнее задание с мячом

## Май

### 29 неделя

#### Задачи:

- упражнения в бросках мяча правой и левой рукой друг другу, в кольцо;
- закрепить умение передавать, вести и ловить мяч на месте и в движении;
- развивать ловкость и координацию;
- воспитывать решительность, организованность, инициативность.

#### Содержание материала:

1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ
2. Броски мяча правой, левой рукой друг другу, в кольцо
3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении
4. Подвижные игры с элементами баскетбола
5. Домашнее задание с элементами ОФП

### 30 неделя

#### Задачи:

- повторять весь пройденный материал;
- развивать ловкость и координацию;
- продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.

#### Содержание материала:

1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ



2. Броски мяча правой, левой рукой друг другу, в кольцо
3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении
4. Подвижные игры с элементами баскетбола
5. Домашнее задание с элементами ОФП

## 31 неделя

### Задачи:

- повторить и закрепить пройденный материал;
- развивать ловкость и координацию;
- продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.

### Содержание материала:

1. Подвижная игра «Салки»
2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении
3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления
4. Обучение осевой ноге
5. Эстафеты с мячами
6. Домашнее задание о правилах баскетбола

## 32 неделя

### Задачи:

- повторить и закрепить пройденный материал;
- развивать ловкость и координацию;
- продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность;
- готовиться к летнему сезону.

### Содержание материала:

1. Подвижная игра «Салки»

2. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении
  3. Повторить ведение мяча с остановкой, изменением направления
  4. Учебная игра 2\*2 и 5\*5
  5. Обучать использовать весь материал в игре
-