

**Управление образования администрации города Хабаровска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»**

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от «05» 10 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 27
Е.Я. Шапкова

_____ 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по баскетболу
«Юный баскетболист»**

Возраст обучаемых 5-7 лет

Срок реализации программы 2 года

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Чувелева Ольга Петровна

г. Хабаровск

2018год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются спортивные игры – хоккей, футбол, баскетбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Учитывая физиологические особенности детей, с детьми младшего дошкольного возраста я рекомендую проводить лишь спортивные упражнения, а детей старшего дошкольного возраста знакомить с элементами спортивных игр.

Обучать детей играм с элементами баскетбола следует постепенно, переходя от простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр, приемов. На основе этих, разученных детьми элементов, игра проводится по упрощенным правилам. Освоение игры происходит в следующих взаимосвязанных этапах.

- первый этап: подводящие игры и упражнения;
- второй этап: специальные упражнения (техника игры);
- третий этап: игры по упрощенным правилам.

Баскетбол рекомендуется осваивать с детьми со старшей группы, так как баскетбол :

- это игра команд, соревнующихся между собой, следовательно, дети должны обладать «чувством команды»;
- это игра, требующая подчинения правилам, довольно жестким и не всегда подчиняющимся желаниям играющих;
- каждая игра требует конкретной техники.

Баскетбол укрепляет крупные группы мышц, развивает психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В баскетболе у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления и двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Обязательное соблюдение правил в игре способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Дети учатся самостоятельно решать конфликты, споры между собой.

Игра снимает нервное напряжение, помогает свободному выражению эмоции. Я считаю, что игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный оздоровительный и воспитательный эффект, обеспечивают необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Поэтому освоение детьми владения мячом и обучению баскетболом занимает одно из ведущих мест в моей физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками.

ДИАГНОСТИКА

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

Старшая группа.

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий. Уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты с мячом.

Подготовительная к школе группа.

Низкий. Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке.

Средний. Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения, с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом.

Высокий. Технически правильно, результативно, уверенно, точно, выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые упражнения с мячом.

Диагностическая методика на выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом.

- Броски мяча вверх и ловля его:

не менее 10 раз – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание мяча об пол одной рукой:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

- Отбивание правой – левой рукой на месте:

не менее 10 раз подряд – 3 балла,
от 5 до 10 раз – 2 балла,
менее 5 – 1 балл.

- Ведение мяча, продвигаясь бегом:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Перебрасывание мяча через сетку друг другу:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо:

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- **Ведение мяча прыжками:**

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

- **Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров:**

технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет упражнение – 3 балла,
допускает ошибки при выполнении упражнения – 2 балла,
не справляется с выполнением задания – 1 балл.

Комментарий к проведению диагностики.

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом:

19-24 баллов - высокий уровень,

13-18 баллов - средний уровень,

8 -12 баллов - низкий уровень

СПОРТИВНАЯ ИГРА БАСКЕТБОЛ

Баскетбол (англ. basket «корзина» + ball «мяч») – спортивная командная игра с мячом, в которой забрасывают мяч в корзину (кольцо) соперника. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире.

Программа обучения детей баскетболу строится на принципах всесторонней физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Обучение следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Формирование действий с мячом у детей старшего дошкольного возраста.

Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Как правильно стоять? Дети часто стоят на прямых, плотно сжатых ногах. Такая постановка не обеспечивает устойчивого положения, поэтому они часто теряют равновесие в последующих действиях. На первых занятиях дети не умеют распределять тяжесть тела на обе ноги и прямо держать тело, смещают центр тяжести на одну ногу, а туловище чрезмерно направляют вперед. Уже на 3-4м занятии они начинают принимать разное положение, что позволяет быстро включаться в активные действия, перемещаясь в нужном направлении. Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любые действия с мячом и без мяча. Она состоит в следующем: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки, полусогнутые в локтях, двигаются свободно.

Остановки.

Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Обучение этим способом, во многом облегчает последующие обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после его ведения и т. д. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. Инерция бега погашается сгибанием ног, тяжесть тела распределяется равномерно.

Следует обращать внимание на постановку ног и равномерное распределение тяжести тела, на правильное положение корпуса. В дальнейшем дети приучаются занимать правильную стойку в игровых упражнениях и играх.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке.

1. Построение: дети разбегаются по площадке с мячом в руках.

Выполнение: свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.

2. Построение: дети без мячей распределяются по кругу, лицом к середине его, на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

Выполнение: передвигаются приставным шагом в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

Техника удержания мяча.

1. Мяч держать на уровне груди.

2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.

3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Возможные ошибки: узкое расположение пальцев на мяче, разведение локтей в стороны, держание мяча высоко.

Пути исправления: контролировать широкое расположение пальцев, не закрывать лицо мячом.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.

2. Не задерживать мяч в руках, быстро действовать с ним.

Возможные ошибки: стремление зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения.

Правила передачи мяча.

1. Локти опустить вниз.

2. Бросай мяч на уровне груди партнера.

3. Сопровождай мяч взглядом и руками.

Возможные ошибки: неправильная стойка – плотно сжатые и прямые ноги; чрезмерное разведение локтей в стороны.

Пути исправления: контролировать постановку ног, сохранять положение незначительного полуприседа; следить, чтобы полусогнутые руки в локте касались туловища.

Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

1. Построение: дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м.

Выполнение: дети в парах передают мяч друг другу.

Вариант. Мяч имеет один ребенок из первой пары. После сигнала он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Второй ребенок из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив и т. д.

Так мяч путешествует из одной шеренги в другую, не пропуская никого из игроков. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

Цель программы: Ознакомление детей с баскетболом и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Сохранение и укрепление здоровья, улучшения общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Исходя из данной цели, поставлены следующие задачи:

• **Образовательные:**

1. познакомить детей с историей возникновения баскетбола;
2. развивать у детей умение владения мячом на достаточно высоком уровне, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности
3. развивать глазомер, контролировать траекторию полета мяча;
4. учить детей передавать мяч разными способами и принимать мяч;
5. развивать умения согласовывать действия с товарищами;
6. обучать основным способам ведения и владения мяча в игровых формах;
7. обучение спортивным играм.

• **Оздоровительные :**

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

• **Воспитательные:**

1. развивать у детей интерес к подвижным и спортивным играм;
2. воспитывать умение действовать в коллективе, играть дружно, соотносить свои действия с правилами и действиями товарищей.
3. побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Планирование

Упражнения с мячом и игры используются на занятиях для детей старшего дошкольного возраста согласно плана. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Педагогический анализ знаний, умений, навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае)

Педагогическая диагностика освоения детьми техники владения мячом проводится по критериям, предложенным Николаевой Н.И. («Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом»).

Данная рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия Николаевой Н.И. «Школа мяча» и «Баскетбол для дошкольников» Э.И. Адашкявичене и предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы – 2 года.

Объем учебной нагрузки – 72 ч. (1 раз в неделю)

Планируемые результаты освоения программы по баскетболу «Юный баскетболист»

В результате освоения данной программы воспитанник должен уметь:

- принимать мяч снизу;
- ловить мяч не прижимая к себе;
- передавать мяч сверху двумя руками;
- перебрасывать мяч друг другу через сетку;
- вести мяч, продвигаясь вперед бегом, прыжками, между предметами;
- бросать мяч в цель из положений стоя, на коленях, сидя;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо;
- вести мяч по прямой;
- принимать мяч и передавать с места;
- знать правила баскетбола.

2.Построение: дети по трое становятся в одну линию на расстоянии 2м один от другого. Мяч находится у среднего ребенка каждой тройки.

Выполнение: в середине стоящий ребенок бросает мяч сначала стоящему справа, получает от него мяч и бросает стоящему слева. Упражнения повторяется 6-8 раз.

Правила ведения мяча:

1. Не бей по мячу, а толкай его вниз.
2. Веди мяч вперед - сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги: удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче; ведение мяча прямо перед собой.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку, толкать мяч вниз кистью руки за счет сгибания и разгибания ее в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед – в сторону предстоящего движения.

Упражнения для обучения ведению мяча.

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.
2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой, накладывая правую кисть сверху справа, а затем левую – сверху слева.
3. Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.
4. Ведение мяча по кругу правой и левой рукой.
5. Построение: дети строятся в две разомкнутые шеренги.

Выполнение: первый ребенок первой шеренги ведет мяч, передает его первому игроку второй шеренги и сам становится на его место; тот ведет и передает мяч второму игроку первой шеренги и выполняет то же самое. Второй игрок первой шеренги передает мяч второму игроку второй шеренги, тот третьему игроку первой шеренги и т.д. Последний ребенок первой шеренги, получив мяч, ведет его вдоль колонны, отдает мяч и сам остается на его месте. Упражнение повторяется.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождая его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросать нужно с отскоком от щита – прицеливаться в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.
3. Бросать мяч смело; если мяч не попадет, не падай духом, повтори еще раз или передай мяч партнеру, который находится в более удобном положении.

Возможные ошибки: неправильное исходное положение – ноги вместе, прямые; несогласованное движение рук и ног; выпуск мяча усилием плеча и предплечья со слабым участием кисти руки.

Пути исправления: соблюдать правильную стойку; при броске одновременно выпрямлять руки и ноги (после выпуска мяча кисть руки сгибается).

Упражнения для обучения броскам мяча в корзину.

1. Построение: дети строятся в две колонны по 4-6 в каждой напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с одной стороны корзины, другая – с другой.

Выполнение: стоящие первыми выполняют бросок, стараясь попасть в корзину, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же самое повторяют и другие игроки.

**ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5 - 6 лет) – 36 ч
Первый год обучения**

1. Расширять представления детей об оздоровительном значении игры баскетбол.
2. Сообщать интересные, для детей 5 -6 лет, факты из истории игры.
2. Учить детей элементарным передачам и приёмам мяча.
3. Учить детей правильно держать мяч при передачах, броска.
4. Учить технике передвижения и стойки игрока.
5. Учить водить мяч на месте и с продвижением вперёд.
6. Развивать глазомер, координацию, ловкость, быстроту, прыгучесть и т.д.
7. Способствовать формированию правильной осанки.
8. Воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность.

Планирование работы по обучению дошкольников 5-6 лет игре баскетбол

Квартальный план

СОДЕРЖАНИЕ	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
Правила спортивных игр	О	О	О	+		+		К
Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.	К		+					К
Подбрасывание мяча с хлопками и др. заданиями на месте.	К		О	+				К
Ловля мяча не прижимая к себе	К			О				К
Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз подряд.	К		О	+				К
Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками не менее 10 раз подряд в движении	К			О				К
Отбивание правой или левой рукой в движении (5-6м)	К				О			К
Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.	К					О		К
Перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя, спиной друг к другу разными способами, в разных построениях	К	О				О		К
Перебрасывание мяча через сетку	К	О	+				О	К
Ведение мяча по прямой руками, ногами (пр. лев.)	К	О					О	К
Передача мяча друг другу	К							К
Забрасывание в баскетбольное кольцо	К						О	К
Бросание мяча об стенку и ловля его двумя руками	К						О	К

Условные обозначения в квартальном плане: К - контрольное занятие, О — основное содержание занятия, + - повторение материала

Календарное планирование
Группа старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет
1год обучения – 36 часов

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	1. Упражнять в легком беге. 2. Учить выполнять упражнения с мячом. 3. Развивать глазомер, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Лёгкий бег, ОРУ. 2. Игровые упражнения с мячом. 3. Эстафеты с мячом.
	2 неделя	1. Продолжить упражнять в легком беге. 2. Повторить упражнения с мячом. 3. Развивать глазомер, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Лёгкий бег, ОРУ. 2. Игровые упражнения с мячом. 3. Эстафеты с мячом.
	3 неделя	1. Продолжить упражнять в легком беге. 2. Учить упражнениям на ловкость, играм с мячом. 3. Развивать глазомер, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Лёгкий бег, ОРУ. 2. Упражнения на ловкость. 3. Подвижные игры с мячом.
	4 неделя	1. Продолжить упражнять в легком беге. 2. Учить упражнениям на ловкость с предметами. 3. Развивать глазомер, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Лёгкий бег, ОРУ. 2. Упражнения на ловкость с предметами. 3. Подвижные игры с мячом.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ОКТЯБРЬ	1 неделя	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Эстафетный бег.
	2 неделя	1. Учить правильно держать мяч. 2. Упражнять в передаче и приёме мяча в колонне. 3. Развивать быстроту	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в

		реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	колонне. 4. Челночный бег.
	3 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.
	4 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.
	4 неделя	1. Повторить технику удержания мяча. 2. Закрепить умение передавать и принимать мяч в колонне. 3. Упражнять в метании набивного мяча. 4. Развивать быстроту реакции, координацию, силу. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Лёгкий бег в чередовании с ходьбой до 2-3 мин., ОРУ. 2. Техника удержания мяча обеими руками на уровне груди. 3. Передача и приём мяча в колонне. 4. Метание набивного мяча. 5. Подвижная игра.
НОЯБРЬ	1 неделя	1. Учить стойке и перемещению баскетболиста. 2. Упражнять в прокатывании мяча. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Подвижная игра на ловкость.
	2 неделя	1. Продолжить учить стойке и перемещению баскетболиста. 2. Закреплять умение прокатывать мяч. 3. Развивать ловкость, выносливость. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Подвижная игра на ловкость.
	3 неделя	1. Повторять стойку и перемещение игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом. 3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Передача мяча, стоя друг за другом. 4. Упражнения на формирование

		осанку. 4. Воспитывать организованность.	осанки.
	4 неделя	1. Закреплять умение перемещаться в стойке игрока. 2. Упражнять в передаче мяча, стоя друг за другом. 3. Развивать ловкость, выносливость, умение сохранять правильную осанку. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег до 2-3 мин., ОРУ в движении. 2. Обучение стойке и перемещению игрока. 3. Передача мяча, стоя друг за другом. 4. Упражнения на формирование осанки.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ДЕКАБРЬ	1 неделя	1. Упражнять в передачах мяча от груди. 2. Упражнять в прыжках. 3. Учить бросать мяч в кольцо произвольным способом. 4. Развивать прыгучесть, ловкость, внимание. 5. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом от груди. 3. Упражнения с прыжками. 4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.
	2 неделя	1. Повторить передачи мяча от груди. 2. Упражнять в прыжках. 3. Продолжить учить бросать мяч в кольцо произвольным способом. 4. Развивать прыгучесть, ловкость, координацию. 5. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом от груди. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Броски мяча в кольцо произвольным способом.
	3 неделя	1. Учить передавать мяч способом из – за головы. 2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. 3. Развивать координацию, быстроту. 4. Воспитывать решительность.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Упражнения с прыжками.
	4 неделя	1. Учить передавать мяч способом из – за головы. 2. Повторять перебрасывание мяча через сетку. 3. Развивать координацию, быстроту, прыгучесть.	1. Бег с изменением направления по сигналу, ОРУ с мячом. 2. Передачи мяча друг другу способом из-за головы, от груди. 3. Перебрасывание мяча через сетку разными способами. 4. Упражнения с прыжками.

		4. Воспитывать решительность.	5. Упражнения на формирование осанки.
ЯНВАРЬ	1 неделя	1. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками. 2. Упражнять в метании мяча. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Метание различных мячей. 4. Подвижная игра с передачами мяча.
	2 неделя	1. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. 2. Учить передавать мяч одной рукой. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками.. 4. Подвижная игра с передачами мяча.
	3 неделя	1. Учить ведению мяча на месте. 2. Упражнять в передаче мяча одной рукой. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Ведение мяча на месте. 3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками.. 4. Подвижная игра с передачами мяча.
	4 неделя	1. Учить ведению мяча на месте. 2. Упражнять в передаче мяча одной рукой. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Ведение мяча на месте, с продвижением вперёд. 3. Передачи мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Подвижная игра с передачами мяча.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	1. Учить броскам в кольцо двумя руками снизу. 2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 3. Развивать силу в упражнениях ОФП. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.
	2 неделя	1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками снизу, передаче и ловле мяча на месте. 2. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 3. Развивать силу в упражнениях ОФП. 4. Воспитывать	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. 3. Передача и ловля мяча на месте. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.

		самостоятельность в выполнении упражнений.	
	3 неделя	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками от груди, передаче и ловле мяча на месте. 3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 4. Развивать силу в упражнениях ОФП. 5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 3. Передача и ловля мяча на месте. 3. Упражнения со скакалкой. 4. Элементы ОФП.
	4 неделя	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Закреплять броски в кольцо двумя руками от груди, снизу, передачу и ловлю мяча на месте. 3. Развивать быстроту в упражнениях со скакалкой. 4. Развивать силу. 5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками снизу, двумя руками от груди. 3. Передача и ловля мяча на месте. 4. Элементы ОФП.
МАРТ	1 неделя	1. Учить передаче мяча и ловле его в движении. 2. Развивать координацию, ловкость, скорость. 3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 3. Передача мяча и ловля его в движении. 4. Подвижные игры с мячом.
	2 неделя	1. Упражнять в бросках мяча в кольцо двумя руками от груди. 2. Развивать координацию, ловкость, скорость. 3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. 3. Передача мяча и ловля его в движении. 4. Подвижные игры с мячом.
	3 неделя	1. Учить броскам мяча в кольцо двумя руками сверху. 2. Развивать координацию, скорость. 3. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. 3. Передача мяча и ловля его в движении. 4. Эстафетный бег.
	4 неделя	1. Учить передаче и ловля мяча в движении с	1. Легкий бег с изменением темпа, ОРУ.

		изменением направления. 2. Повторить броски мяча в кольцо двумя руками сверху. 3. Развивать координацию, ловкость, скорость. 4. Воспитывать стремление к выполнению упражнений.	2. Броски мяча в кольцо двумя руками сверху. 3. Передача мяча и ловля его в движении с изменением направления. 4. Эстафетный бег.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
АПРЕЛЬ	1 неделя	1. Учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: передачи и ловля мяча. 4. Челночный бег 3*10.
	2 неделя	1. Продолжать учить броскам мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Продолжать упражнять в передаче и ловле мяча, челночном беге. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: передачи и ловля мяча. 4. Челночный бег 3*10.
	3 неделя	1. Повторить броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Упражнять в ведении мяча на месте и в шаге. 3. Развивать скорость, ловкость, координацию. 4. Интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге. 4. Челночный бег 3*10, элементы ОФП.
	4 неделя	1. Закреплять броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 2. Продолжить упражнять в ведении мяча на месте и в шаге. 3. Развивать скорость, ловкость, координацию. 4. Интерес к	1. Лёгкий бег с изменением направления и темпа, ОРУ. 2. Броски мяча двумя руками сверху в прыжке. 3. Повторить: ведение мяча на месте, в шаге. 4. Челночный бег 3*10, элементы ОФП.

		систематическим занятиям спортом.	
МАЙ	1 неделя	1. Упражнять в бросках мяча правой и левой рукой. 2. Закрепить умение передавать, вести и ловить мяч на месте и в движении. 3. Развивать ловкость и координацию. 4. Воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин., ОРУ. 2. Броски мяча правой, левой рукой. 3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 4. Подвижные игры.
	2 неделя	1. Повторить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Бег в чередовании с лёгкими прыжками, ОРУ. 2. Броски мяча правой, левой рукой. 3. Повторить: передачи, ведение и ловля мяча на месте и в движении. 4. Подвижные игры.
	3 неделя	1. Повторить и закрепить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	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. Эстафеты.
	4 неделя	1. Повторить и закрепить пройденный материал. 2. Развивать ловкость и координацию. 3. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	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. Эстафеты.

**ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ БАСКЕТБОЛ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (6 - 7 лет)
Второй год обучения**

1. Продолжить сообщать интересные факты из истории игры баскетбол.
2. Учить элементарным правилам и тактике игры.
2. Учить детей передачам и приёмам мяча с изменением направления, в прыжке.
3. Учить броскам мяча в кольцо после ведения, с разного расстояния.
4. Совершенствовать передачу и приём мяча в колонне, передачи от груди и из-за головы.
5. Развивать глазомер, координацию, ловкость, быстроту, прыгучесть и т.д.
6. Способствовать формированию правильной осанки.
7. Воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность, целеустремлённость и настойчивость.

Планирование работы по обучению дошкольников 6-7 лет игре баскетбол

Квартальный план

СОДЕРЖАНИЕ	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель	
Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками на менее 20 раз подряд	к								+						к	
Бросание мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой 10 раз	к			+				о							к	
Перебрасывание через сетку двумя руками из-за головы.	к			+		+									к	
Перебрасывание мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы).		к								+						к
Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лежа).		к				+										к
Передача мяча друг другу во время ходьбы			к													к
Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой			к													к
Передача мяча друг другу во время бега			к							о	+					к
Перебрасывание мяча через сетку одной рукой		к											+			к
Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую стоя, в движении	к								о					+		к
Отбивание мяча одной рукой от пола на месте не менее 10 раз	к							о						+		к

СОДЕРЖАНИЕ	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель		
Отбивание мяча одной рукой на месте не менее 10 раз в движении		к		+																			к	
Ведение мяча, продвигаясь вперед между предметами		к					о	+									+						к	
Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами)	к						о	+									+					к		
Ведение мяча, продвигаясь бегом	к									+							+					к		
Удары по мячу с места, с разбега	к															+						к		
Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя	к				+							о					+					к		
Бросание мяча в цель до указанных ориентиров	к																					к		
Забрасывание в баскетбольное кольцо	к																					к		
Броски о стенку и ловля мяча	к																		о	+		к		

Условные обозначения в квартальном плане: К - контрольное занятие, О – основное содержание занятия, + - повторение материала

Календарное планирование
Группа старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет
2год обучения – 36 часов

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
СЕНТЯБРЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Учить передавать мяч в колонне. 2. Упражнять в метании в цель. 3. Развивать глазомер, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Бег до 2-х минут. ОРУ. 2. Передача и прием мяча в колонне (вправо, влево). 3. Метание в цель разными мячами. 4. Подвижные игры.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Учить перебрасывать мяч от груди, из – за головы. 2. Учить технике перемещения игрока. 3. Развивать скорость, координацию. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Ходьба, бег с выполнением заданий по сигналу. ОРУ. 2. Перебрасывание мяча друг друг способом от груди, из-за головы. 3. Перемещение игрока. 4. Эстафета с мячом.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в беге на скорость. 2. учить ведению мяча, перемещению игрока. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Ходьба и бег в чередование до 3- минут. ОРУ. 2. Бег 30 метров. 3. Ведение мяча. 4. Перемещение игрока. 5. Игры с мячом.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Повторить передачу и приём мяча в колонне, перебрасывание мяча. 2. Учить выполнять стойку игрока. 3. Развивать ловкость, координацию. 4. Воспитывать интерес к игре.	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Передача и прием мяча в колонне. 3. Перебрасывание мяча друг друг способом от груди, из-за головы. 4. Стойка, перемещение игрока.

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ОКТЯБРЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в ведении мяча между препятствиями. 2. Повторить технику стойки, остановок и перемещения игрока. 3. Развивать быстроту реакции, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ. 2. Выполнение упражнений после зрительного сигнала. 3. Техника выполнения стойки, остановок, перемещения. 4. Ведение мяча между препятствиями. 5. Упражнение в прыжках. Подвижные игры.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Учить броскам в кольцо после ведения. 3. Повторить ведение мяча между препятствиями. 4. Развивать выносливость, ловкость, внимание. 5. Воспитывать самостоятельность.	1. Ходьба, бег до 3-х минут. ОРУ. 2. Ведение мяча между препятствиями. 3. Броски мяча в кольцо после ведения. 4. Эстафета.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Учить передавать и ловить мяч правой и левой рукой. 2. Повторить броски мяча в кольцо после ведения. 3. Развивать выносливость, силу, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	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.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в ведении мяча между препятствиями и броске в кольцо после ведения. 2. Повторить передачи мяча. 3. Развивать глазомер, ловкость, координацию. 4. Воспитывать самостоятельность.	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.
НОЯБРЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Учить применять изученный материал в учебной игре. 2. Упражнять в бросках мяча в кольцо после ведения. 3. Развивать скоростно-силовые качества, координацию.	1. Лёгкий бег с выполнением заданий по сигналу. ОРУ. 2. Прыжки с доставанием предмета. 3. Броски мяча после ведения. 4. Учебная игра 2*2. 5. Эстафетный бег.

		координацию. 4. Воспитывать организованность.	5. Эстафетный бег.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в бросках в кольцо с разного расстояния. 2. Продолжить упражнять в учебной игре 2*2. 3. Развивать силу, скорость, ловкость. 4. Воспитывать организованность.	1. Подвижная игра «Салки». ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо с разного расстояния. 3. Учебная игра 2*2. 4. Элементы ОФП.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в бросках мяча после ведения. 2. Учить упражнениям со скакалкой на развитие быстроты. 3. Развивать скорость, координацию. 4. Воспитывать организованность.	1. Лёгкий бег в чередование с ходьбой. ОРУ. 2. Упражнения со скакалкой. 3. Броски мяча после ведения. 4. Подвижные игры с мячом.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в выполнении заданий на внимание. 2. Упражнять в бросках мяча в кольцо с разного расстояния, после ведения. 3. Закрепить передачи мяча от груди, броски мяча из-за головы в эстафетах. 4. Развивать внимание, координацию, ловкость. 5. Воспитывать организованность.	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.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ДЕКАБРЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Учить прыгать на предмет. 2. Упражнять в ведении мяча в шаге, беге. 3. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость. 4. Воспитывать решительность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении. 2. Прыжки на предмет (скамейку, тумбу). 3. Ведение мяча в шаге, беге. 4. Учебная игра 2*2.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Развивать силу в упражнениях с набивными мячами. 2. Учить передавать и ловить мяч в прыжке. 3. Закреплять полученные навыки в учебной игре 2*2. 4. Развивать силу, выносливость. 5. Воспитывать решительность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Передача и ловля мяча в прыжке. 4. Учебная игра 2*2.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять 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.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении. 2. Прыжки на предмет (скамейку, тумбу). 3. Ведение мяча в шаге, беге. 4. Передача и ловля мяча в прыжке. 5. Эстафеты.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в ведении мяча в шаге и беге, передаче и ловле мяча в прыжке. 2. Упражнять в силовых упражнениях, упражнении на гибкость (ОФП). 3. Развивать силу, выносливость, гибкость, ловкость. 4. Воспитывать решительность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ в движении. 2. Ведение мяча в шаге, беге. 3. Передача и ловля мяча в прыжке. 4. Элементы ОФП.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ЯНВАРЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Совершенствовать упражнения со скакалкой. 2. Закрепить умения в стойке и перемещении игрока. 3. Упражнять в ведении мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления. 4. Развивать внимание, ловкость, координацию. 5. Воспитывать инициативность.	1. Ходьба и бег со сменой направления, остановками. ОРУ. 2. Упражнения со скакалкой. 3. Стойка и перемещение игрока. 4. Ведение мяча на месте, в движении с изменением скорости и направления. 5. Подвижные игры.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Закреплять умение водить мяч на месте, в движении с изменением скорости и направления. 2. Учить тактике игры. 3. Развивать внимание, ловкость,	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.

		координацию. 4. Воспитывать инициативность.	
	3 НЕДЕЛЯ	1. Продолжить обучать тактике игры. 2. Закреплять умение бегать на выносливость. 3. Совершенствовать упражнения на развитие силы, гибкости. 4. Воспитывать инициативность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ. 2. Обучение тактике игры. 3. Элементы ОФП, подвижные игры.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Учить применять полученные умения в игре. 2. Развивать ловкость, скорость. 3. Воспитывать инициативность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ. 2. Обучение тактике игры. 3. Элементы ОФП, подвижные игры.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
ФЕВРАЛЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в прыжках через предметы. 2. Закрепить передачи мяча в движении. 3. Развивать скорость в эстафетных упражнениях. 4. Развивать ловкость, координацию. 5. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Подвижная игра «Салки». ОРУ. 2. Прыжки через предметы. 3. Передачи мяча в движении. 4. Эстафета с мячом. 5. Упражнения на формирование осанки.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Закрепить броски мяча в кольцо различными способами. 2. Продолжить упражнять в передачах мяча в движении. 3. Развивать скорость, ловкость. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Подвижная игра «Салки». ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо различными способами. 3. Передачи мяча в движении. 4. Эстафета с мячом.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Продолжить закреплять умения бросать мяч в кольцо, передавать мяч в движении. 2. Развивать силу в упражнениях с набивными мячами. 3. Развивать выносливость, силу, ловкость. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо различными способами. 3. Передачи мяча в движении. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения на формирование осанки.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Совершенствовать умения бросать мяч в кольцо, передавать мяч в движении. 2. Продолжить развивать силу в упражнениях с набивными мячами. 3. Развивать выносливость, силу, ловкость. 4. Воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ. 2. Броски мяча в кольцо различными способами. 3. Передачи мяча в движении. 4. Упражнения с набивными мячами. 5. Упражнения на формирование осанки.
МАРТ	1 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в прыжках через предметы и на предметы. 2. Упражнять в бросках мяча после ведения. 3. Закреплять элементы игры в подвижных играх. 4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ. 2. Прыжки через предметы и на них. 3. Броски мяча после ведения. 4. Подвижные игры с мячом и бегом.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Закрепить умение прыгать через предметы и на предметы. 2. Повторить броски мяча после ведения. 3. Закреплять элементы игры в подвижных играх. 4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ. 2. Упражнения с набивными мячами. 3. Броски мяча после ведения. 4. Прыжки с места.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Закрепить умение бросать мяч после ведения. 3. Закреплять элементы игры в учебных играх. 4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ. 2. Броски мяча после ведения. 3. Учебные игры 2*2, 3*3.

	4 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Закрепить умение бросать мяч после ведения. 3. Закреплять элементы игры в учебных играх. 4. Развивать выносливость, ловкость, координацию. 5. Воспитывать стремление к правильному выполнению упражнений.	1. Бег в чередовании с ходьбой до 4-х мин. ОРУ. 2. Броски мяча после ведения. 3. Учебные игры 2*2, 3*3.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
АПРЕЛЬ	1 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в ведении мяча со сменой направления. 2. Закрепить умение метать в цель, бросать мяч после ведения. 3. Развивать скорость, внимание, силу, ловкость. 4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ. 2. Ведение мяча со сменой направления по сигналу. 3. Метание мячей разного веса в цель. 4. Броски мяча после ведения.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Закрепить умение водить мяч со сменой направления. 2. Совершенствовать умение метать в цель, бросать мяч после ведения. 3. Развивать скорость, внимание, силу, ловкость. 4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ. 2. Ведение мяча со сменой направления по сигналу. 3. Метание мячей разного веса в цель. 4. Броски мяча после ведения.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Закрепить передачу и ловлю мяча в прыжке. 2. Упражнять в челночном беге. 3. Развивать координацию, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ. 2. Броски мяча после ведения. 3. Передача и ловля мяча в прыжке. 4. Челночный бег 3*10. 5. Упражнения на формирование осанки.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Продолжить закреплять передачу и ловлю мяча в прыжке. 2. Упражнять в челночном беге. 3. Развивать координацию, ловкость, скорость. 4. Воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом.	1. Лёгкий бег с изменением скорости. ОРУ. 2. Броски мяча после ведения. 3. Передача и ловля мяча в прыжке. 4. Челночный бег 3*10. 5. Упражнения на формирование осанки.
МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА
МАЙ	1 НЕДЕЛЯ	1. Упражнять в беге на выносливость. 2. Закреплять изученные элементы мини-баскетбола. 3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость. 4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Лёгкий бег до 4-х мин. ОРУ. 2. Закрепление: перемещение, стойка, повороты, передачи и ловля мяча; ведение мяча. 3. Учебные игры 2*2, 3*3.
	2 НЕДЕЛЯ	1. Продолжить упражнять в беге на выносливость. 2. Совершенствовать изученные элементы мини-баскетбола. 3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость. 4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Лёгкий бег до 4-х мин. ОРУ. 2. Закрепление: перемещение, стойка, повороты, передачи и ловля мяча; ведение мяча. 3. Учебные игры 2*2, 3*3.
	3 НЕДЕЛЯ	1. Закреплять ведение мяча, броски мяча. 2. Совершенствовать умение применять элементы игры в учебных играх. 3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость. 4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ. 2. Закрепление: ведение мяча, броски мяча. 3. Учебные игры 2*2, 3*3. 4. Эстафета с преодолением препятствий.
	4 НЕДЕЛЯ	1. Совершенствовать умение применять элементы игры в учебных играх. 3. Развивать быстроту, реакцию, ловкость. 4. Продолжать воспитывать решительность, организованность, инициативность.	1. Лёгкий бег до 3-х мин. ОРУ. 2. Закрепление: ведение мяча, броски мяча. 3. Учебные игры 2*2, 3*3. 4. Эстафета с преодолением препятствий.

Общеподготовительные упражнения (ОФП)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех мышц групп. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Специально-подготовительные упражнения (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в

соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тактико-техническая подготовка (тактико-техническое мастерство)

Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение. Передача мяча. Верхняя передача двумя руками. Передача мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача. Передача мяча в парах и колоннах через сетку.

Баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Остановка вторым шагом и прыжком. Повороты на месте. Ловля мяча на месте двумя руками и одной. Передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной на месте и в движении. Броски мяча от груди двумя руками и от плеча одной с места и в движении с различных расстояний. Ведение мяча правой, левой рукой, ведение мяча попеременно левой и правой руками. Обманные движения. Техника защиты. Стойка защитника. Перемещения приставными шагами в различных направлениях.

Подвижные игры, подготавливающие к обучению дошкольников технике владения мячом.

- Игры, подготавливающие к броску мяча в корзину:
«У кого меньше мячей», «Меткий стрелок», «Чья команда больше», «Горячий блин», «Не урони мячик», «Лови-бросай», «Мячом в цель», «Не опусти мяч».
- Игры с ведением мяча:
«Скажи, какой цвет», «Вызовы по номерам», «Проведи мяч», «Ловец с мячом», «Шмель».
- Игры, подготавливающие к броску мяча в кольцо:
«Ловкая пара», «Пять бросков», «Прыгни выше», «Перебежки», «Воздушные шары», «Катапульта».
- Игры, с передачей и ведением мяча:
«Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч – капитану», «Охотник и зайцы», «Выбивалы», «Картошка», «Успей поймать», «Из обруча – в обруч», «попади в окошко», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Салки с ведением мяча».
«Мяч на полу», «Пятнашки» с мячом, «Передал – садись», «Движущая цель», «Мяч среднему», «Поймай мяч», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Капитаны», «Не давай

мяч водящему», «Рывок за мячом», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Наседка и ястребы», «Борьба за мяч», «Защита стойки».

Оборудование и инвентарь:

кольцо баскетбольное диаметром 45 см, длиной сетки 40 см – 2 шт.

щит баскетбольный – 2 шт.

сетка волейбольная шириной 4,5 м

мяч волейбольный – 2 шт.

мяч баскетбольный – 10 шт.

мяч футбольный – 4 шт.

мяч резиновый – 20 шт.

корзина пластмассовая – 1 шт.

скамейка гимнастическая – 2 шт.

обруч пластмассовый большой – 3 шт.

обруч пластмассовый ср. – 6 шт.

кегли – 10 шт.

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников» М., «Просвещение», 1983 год
2. В.Валентинов.-Ростов н/Д: Феникс; СПб: ООО Издательство «Северо-Запад», 2006.- 249,(1) с:ил.
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М., «Мозаика-синтез», 2000 год
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., «Аркти», 2004 год
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» М., «Гном», 2004 год
6. Н.И.Николаева «Школа мяча», С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
7. С.О.Филиппова, Т.В. Волосникова «Олимпийское образование дошкольников», С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007г