

Программа принята
на заседании
педагогического совета №1
31 августа 2017 г.



**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №208
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
кружка по обучению элементам игры баскетбол
«Школа мяча»**

*(для детей старшего дошкольного возраста)
Срок реализации программы – 2 года*

Руководитель кружка:
Иванова Марина Николаевна,
инструктор по физической культуре

г. Нижнеудинск, 2017 г.

Содержание программы

Глава 1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы «Школа мяча»
- 1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Школа мяча»
- 1.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы «Школа мяча»
- 1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки
- 1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

Глава 2. Содержание дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

- 2.1. Краткое описание разделов программы
- 2.2. Перспективный план
- 2.3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
- 2.4. Список литературы

Приложение

Глава 1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков дошкольников. Анализ исследований по вопросам развития двигательных навыков и качеств детей (Е.Н. Вавилова, 1981; Н.А. Ноткина, 1999) свидетельствуют, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных навыков ниже среднего. По данным М. Руновой (2008), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса. Это обострило проблему поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании ДОУ, что делает ее актуальной в любых климатических условиях.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий - тренировок. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений у детей дошкольного возраста. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В игре баскетбол развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. Баскетбол оказывает положительное влияние на развитие точности движений, на физическое развитие и работоспособность ребенка, на развитие не только крупных, но и мелких мышц обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важные- мышцы удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В игре баскетбол создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в

успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

Актуальность программы в том, что она направлена не только на формирование представлений по баскетболу, а обеспечивает укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

1.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

Цель программы дополнительного образования: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья дошкольников, воспитание социально-активной личности через обучение игре в баскетбол.

Для достижения цели определены следующие воспитательные и образовательные задачи:

- формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям-тренировкам;
- способствовать формированию активной творческой личности;
- развивать необходимые двигательные навыки;
- обеспечить развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- помочь детям овладеть основами игры в баскетбол;
- выявить перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах города.

Срок обучения по программе: 2 года.

Набор детей, для обучения игре баскетбол, осуществляется согласно запросам родителей, с учетом состояния здоровья ребёнка. Формирование группы осуществляется в соответствии с Положением об оказании дополнительных платных услуг. Образовательная деятельность осуществляется с детьми 5-7 лет, имеющими желание заниматься данным видом спорта. Количественный состав группы - 10-15 человек. Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями дошкольников и рассчитана на проведение 2 раза в неделю, продолжительность занятия 25-30 минут. Программа построена на основании современных представлений о

физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Особенности содержания программы

На первом году обучения - дети знакомятся с содержанием игры в баскетбол, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовки, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных к наиболее специализированным упражнениям для баскетболиста.

На втором году обучения - через освоение более сложных приёмов и навыков, через осмысление на практике соревновательной деятельности создаются предпосылки для изучения командных действий. Дошкольники осваивают новые способы ловли и передач мяча. Увеличивается объём и интенсивность упражнений. Особое внимание уделяется специализированным упражнениям. На занятиях делается акцент на освоение командных взаимодействий, слаженности в командной игре. Шире применяется соревновательный метод.

На протяжении всего обучения дети проходят два возрастных периода, на каждом из которых предусматривается решение следующих задач:

Задачи первого года обучения (5-6 лет):

1. Дать детям основы теоретических знаний.
2. Формировать у детей стойкий интерес к занятиям-тренировкам.
3. Способствовать разностороннему гармоничному развитию физических способностей детей, укреплению здоровья.
4. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Способствовать приобретению основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
6. Привить навыки соревновательной деятельности.

Задачи второго года обучения (6-7 лет):

1. Осуществлять дальнейшее освоение основ теоретических знаний как основ здорового образа жизни.
2. Продолжать укреплять здоровье детей.
3. Повысить общефизическую подготовленность дошкольников.
4. Обучить основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину.

5. Продолжать обучать основным навыкам и умениям игры в баскетбол.
6. Воспитывать навыки соревновательной деятельности по баскетболу.
7. Формировать у детей коммуникативные навыки.
8. Помочь детям овладеть индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.
9. Выявить одарённых детей и рекомендовать их в ДЮСШ города.

1.4. Ожидаемые результаты:

- сформировать устойчивую привычку к занятиям-тренировкам;
- развить двигательные навыки необходимые для игры баскетбол;
- развивать специальные способности- ловкость, гибкость, выносливость;
- повысить общефизическую подготовленность дошкольников;
- обучить основным навыкам и умениям игры в баскетбол;
- привить навыки соревновательной деятельности по баскетболу

1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Баскетбол»

Сроки проведения педагогической диагностики: октябрь, апрель.

Список Детей	Дата обследования	Стойка баскетболиста	Ведение мяча на месте	Ведение мяча в движении	Передача и ловля мяча	Бросание мяча от груди	Бросание мяча одной рукой от плеча	Результат диагностики

Диагностические критерии:

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

Средний уровень: 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 уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

- Анкетирование в начале и в конце учебного года;
- Результаты контрольных тестов в начале и в конце учебного года;
- Фотолетопись, видеоматериалы, рисунки, отзывы, стихи;

- Соревнования среди участников программы, показательные выступления.

Глава 2. Содержание дополнительной образовательной программы «Школа мяча»

2.1. Краткое описание разделов программы

Программа «Школа мяча» рассчитана на два года, проводится два занятия в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Обучение игре в баскетбол включает в себя следующие разделы:

1. Знакомство с историей игры баскетбол. Используя различные методы (слуховой, зрительный, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям в кружке, повысить начальные теоретические знания образовательной области «Физическая культура».

2. Обучение технико-тактическим приёмам. Теоретическое и практическое изучение техники и тактики игры позволяют решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

3. Развитие и совершенствование основных видов движений. В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, акробатические упражнения, подготовительные и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ориентировки в пространстве, координации; элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.

4. Основные правила техники безопасности. На протяжении всего обучения дети знакомятся с основными правилами техники безопасности и используют их.

5. Подвижные и спортивные игры. Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, дальнейшее закрепление технических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.

6. Мониторинг физического развития. С помощью контрольных тестовых упражнений выявляются начальный и конечный результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности детей и педагога.

2.2. Перспективный план по обучению детей дошкольного возраста игре баскетбол (первый год обучения)

	упражнения	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1.	Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками							
2.	Бросание мяча вниз перед собой одной или двумя руками							
3.	Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками							
4.	Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.							
5.	Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.							
6.	Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.							
7.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.							
8.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его							
9.	Передача мяча в шеренге и по кругу.							
10.	Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.							
11.	Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.							
12.	Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.							
13.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.							
14.	Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.							
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.							
16.	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.							
17.	Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).							
18.	Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.							
19.	Ведение мяча вокруг себя.							
20.	Ведение мяча с изменением скорости и							

	направления передвижения.							
21.	. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)							
22.	Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.							
23.	Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.							
24.	Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.							
25.	Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.							
26.	Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.							
27.	Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.							
28	Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.							
29.	Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.							
30.	Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.							
31.	Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.							
32.	Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.							
33.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.							
34.	Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) .							
35.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.							
36	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.							
37.	Передача мяча двумя руками от груди							

	при движении парами.							
38.	Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).							
39.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).							
40.	Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.							
41.	Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.							
42.	Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.							
43.	Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.							
44.	Ведение на месте правой (левой) рукой.							
45.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).							
46.	Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.							

Перспективный план по обучению детей дошкольного возраста игре баскетбол (второй год обучения)

№	упражнения							
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1.	Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками							
2.	Бросание мяча вниз перед собой одной или двумя руками							
3.	Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками							
4.	Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.							
5.	Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.							
6.	Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.							
7.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.							
8.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его							
9.	Передача мяча в шеренге и по кругу.							
10.	Передача мяча двумя и одной рукой друг							

	другу в паре.								
11.	Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.								
12.	Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.								
13.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.								
14.	Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.								
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.								
16.	Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.								
17.	Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).								
18.	Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.								
19.	Ведение мяча вокруг себя.								
20.	Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.								
21.	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом)								
22.	Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.								
23.	Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.								
24.	Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.								
25.	Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.								
26.	Дети разбегаются по площадке каждый с мячом в руках и свободно играют. После сигнала воспитателя они быстро ловят мячи и принимают правильную стойку.								
27.	Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.								
28.	Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставными шагами в								

	сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.								
29.	Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.								
30.	Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету.								
31.	Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом.								
32.	Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.								
33.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.								
34.	Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом) .								
35.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.								
36.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.								
37.	Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.								
38.	Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении).								
39.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).								
40.	Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.								
41.	Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.								
42.	Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот.								
43.	Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.								
44.	Ведение на месте правой (левой) рукой.								
45.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).								
46.	Ведение мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой.								
47.	Ведение мяча вокруг себя.								
48.	Ведение мяча, продвигаясь шагом.								
49.	Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.								

50.	Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.								
51.	Ведение мяча, остановка и передача его.								
52.	Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).								
53.	Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.								
54.	Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.								
55.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.								
56.	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).								
57.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.								

Учебно-тематический план по дополнительной программе «Школа мяча»

Месяц	1 год обучения	2 год обучения
Октябрь 8 часов	История баскетбола, техника безопасности на занятии, инвентарь, личная гигиена баскетболиста. Основы теоретических знаний.	Техника безопасности на занятии баскетболом; правила соревнований по баскетболу; правила игры. Вводная диагностика
	<i>Первоначальное обучение действиям с мячом</i>	
	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками. 2.Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. 3.Перебрасывание мяча партнеру удобным способом. 4.Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.	1.Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 2.Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами. 3.Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 4.Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.

	<p>Основная стойка и передвижение баскетболиста. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.</p>	<p>Тактика нападения (индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; быстрый прорыв)</p>
	<p><i>Углубленное разучивание действий с мячом</i></p>	
	<p>1.Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. 2.Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. 3.Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему»</p>	<p>1.Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). 2.Передача мяча в тройках, пятерках. 3.Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».</p>
Ноябрь	<p>Передача и ловля мяча (двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте)</p>	<p>Техника защиты (стойка защитника, перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча)</p>
	<p><i>Совершенствование навыков действий с мячом</i></p>	
8 часов	<p>1.Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. 2.Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. 3.Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. 4.Передача мяча по кругу</p>	<p>1.Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».</p>

	<p>вправо, влево (произвольным способом).</p> <p>Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».</p>	
Декабрь	Ведение мяча правой и левой рукой; ведение с изменением направления	Броски мяча в корзину (двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита)
	<i>Первоначальное обучение</i>	
8 часов	<p>1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;</p> <p>2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;</p> <p>3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».</p>	<p>1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</p> <p>2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.</p> <p>3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».</p>
Январь	Закрепление навыков у детей, общая физическая подготовка, комбинированные эстафеты	Передача мяча, ведение и бросок. Применение различных приемов в конкретной игровой обстановке и их целесообразность
	<i>Углубленное разучивание</i>	
6 часов	<p>1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.</p> <p>2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.</p> <p>3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</p>	<p>1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.</p> <p>2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.</p> <p>3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Игры: «10 передач», «Мяч водящему».</p>
Февраль	Броски мяча в корзину (двумя	Командные действия в защите и

	руками от груди с близкого расстояния)	нападении (нападение по принципу свободного места; выбор свободного места для передачи мяча и т.п.)
	<i>Совершенствование навыков</i>	
8 часов	1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. 2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. 3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча» и др.
Март	Совершенствование умений, знакомство с правилами игры	Контрольные игры, разбор и устранение ошибок. Закрепление навыков.
	<i>Первоначальное обучение</i>	
8 часов	1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). 2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы. Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). 2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, разбор и устранение ошибок.
Апрель	Знакомство с правилами игры, соревнования, по подвижным играм с элементами техники баскетбола, учебная игра в баскетбол	Соревнования, разбор и устранение ошибок. Закрепление навыков. Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч

		капитану»;
	Углубленное разучивание и совершенствование навыков	
	1.Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120X90см), установленный на разной высоте. 2.Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола
8часов	Знакомство с правилами игры. Учебная игра в баскетбол, разбор и устранение ошибок, диагностика	Учебная игра в баскетбол, диагностика

2.3 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Список литературы

1. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников/ Э. Й. Адашкявичене . - М.: Просвещение,1993.
2. Гришин, В. Г. Игры с мячом и ракеткой/ В. Г. Гришин.- М.:Педагогика, 2005.
3. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов/ Т. А Зельдович, С. А. Кераминас. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева.- М.: Просвещение, 2010.
5. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т. И. Осокина. - М.:Просвещение, 2008.
6. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина.- М.: Просвещение, 1998.
7. Пензулаева, Л. И.Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет/ Л. И. Пензулаева.- М.:Просвещение, 2005.
8. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе/под ред. А. В. Кенемана. – М.: Просвещение, 1999.

Игры с элементами баскетбола

«За мячом»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне ребенку, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

«Поймай мяч»

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей (рис. 38).

«Мяч ведущему»

Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

«Мяч в воздухе»

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

«Передал — садись»

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

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

«Перестрелка»

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

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч

передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на свое место.

«Играй, играй мяч не теряй»

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

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

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

«10 передач»

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

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

«Обгони мяч»

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

«Ловец с мячом».

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

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

«Пять бросков»

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

«Мяч капитану»

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

Правила игры для дошкольников

Цель игры. Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

Время игры. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры. При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

Правила проведения игры. Воспитатель может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Нарушения. Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и розыгрыш спорного броска. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от

одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч , когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска воспитатель подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Правила поведения. Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.