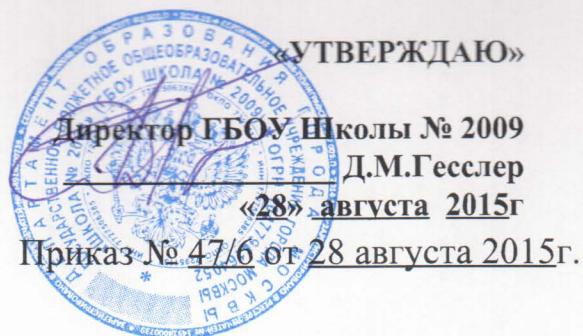


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»  
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, [2009@edu.mos.ru](mailto:2009@edu.mos.ru)

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2015 г



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по предмету « Юный баскетболист »  
для детей 4-6 лет**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Кустова Ольга  
Александровна

г. Москва 2015 г.

## Пояснительная записка

В современной действительности, наблюдая за развитием детей, можно отметить такие явления как: однообразность интересов, бесцельность выполняемых действий, отсутствие координации движений, медленную реакцию. Это объясняется большим количеством электронных игр, предполагающих сидячий образ жизни. Увлеченные техническими новинками, дети лишены физической активности, что в корне противоречит природе гармоничного развития ребенка. Таким образом, назрела острая проблема 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. Игровая деятельность привлекает дошкольников, является их спутником в познании окружающего мира. В процессе игр с элементами спорта, дошкольники не только знакомятся с различными видами спорта, но и активно участвуют в освоении двигательных навыков, что в свою очередь, развивает у них интерес к спорту, к здоровому образу жизни, мотивирует их к активной двигательной деятельности.

Из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей 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 освоенные ранее движения в зависимости от условий игры.

Вместе с тем, игры с элементами баскетбола, способствуют разностороннему физическому развитию ребенка:

- включают разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, удары, ловлю и бросание);
- развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу;
- способствуют развитию сердечнососудистой, нервной, двигательной систем;

- улучшают обмен веществ;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Кроме того, подвижные игры с элементами баскетбола позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение игр с элементами баскетбола для всесторонней физической подготовленности детей.

На сегодняшний день, в программах по физическому развитию детей дошкольного возраста не отводится достаточного количества времени для обучения и закрепления умения владеть баскетбольным мячом.

Данную программу отличает наличие разнообразных игровых приемов при обучении детей игре спортивного характера, детальное рассмотрение элементов баскетбола, обучение работать в команде и быстро принимать решения.

Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и направлена на решение следующих целей и задач:

**Цель программы:** развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
  - обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры;
  - воспитание положительных морально-волевых качеств;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;

Содержание программы рассчитано на два учебных года и реализуется поэтапно:

### **Первый этап (1 год обучения):**

- формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений);
- приобретение навыка правильного выполнения движений;
- обучение технике игр без мяча;
- обучение технике владения мячом;
- обучение ведению мяча.

### **Второй этап (2 год обучения):**

- развитие и совершенствование специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений);
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости;
- обучение правилам игры в мини-баскетбол;
- развитие и совершенствование техники владения мячом, ведения мяча;
- обучение технике игры в мини-баскетбол;
- обучение элементарным индивидуальным и групповым тактическим действиям.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Первый этап:**

- повышение уровня физической подготовленности;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений разной направленности;
- выполнять комплексы для развития физических качеств
- выполнять броски и ловлю мяча разными способами; выполнять передачу мяча разными способами; выполнять вертикальное и горизонтальное метание мяча из исходной точки;
- выполнять ведение мяча;

### **Второй этап:**

- повышение уровня физической подготовленности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- владение теоретическими знаниями об игре в мини-баскетбол (знает и применяет правила игры, решает ситуационные задачи);
- выполнение комплексов развивающих упражнений разной направленности (разогрев, растяжка)
- владение мячом - выполняет броски и ловлю мяча разными способами из разных точек, выполняет броски мяча в корзину из разных исходных точек, выполняет ведение мяча;
- применяет тактические приемы в игровом процессе;
- умение работать в паре, подгруппе, группе.

### **Программа разработана в соответствии с общенаучными принципами:**

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- Принцип преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Форма организации занятий – подгрупповая (до 8 человек). Занятия проводятся два раза в неделю длительностью 40 минут.

Работа по обучению подвижным играм с элементами баскетбола начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств.

Методика диагностического обследования представлена в Приложении 1,2.

Каждый этап реализуется в течение учебного года и рассчитан на 64 учебных часа, содержание представлено в учебно-тематическом плане.

***Примерный учебно – тематический план***

на 32 недели учебно-тренировочных занятий по мини-баскетболу

Виды подготовки	1 этап	2 этап
Теоретическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий
Общая физическая подготовка	20 ч.	20ч.
Освоение игры в мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.	20 ч.	25 ч.
Подвижные и спортивные игры.	20 ч.	15ч.
Соревнования, открытые мероприятия.	4 ч.	4 ч.
Всего часов за 32 недели.	64 ч.	64 ч.

### Содержание работы с детьми

**Содержание работы с детьми включает в себя следующие направления:**

***Теоретическая подготовка:***

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- гигиена, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях
- правила игры
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе контрольных игр.

### ***Общая физическая подготовка:***

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость;
- подвижные игры;

### ***Специальная физическая подготовка:***

- развитие специальных физических способностей;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

### ***Техническая подготовка:***

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

### ***Тактическая подготовка:***

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;

### ***Структура занятия:***

1 часть – Подготовительная

2 часть - основная

3 часть - заключительная.

### ***Методы работы с детьми:***

Наглядные: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные: название упражнения, объяснение, указания, пояснения, распоряжения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта (на разных высотах)
2. Песочные часы—1 штука.
3. Гимнастическая стенка — 6 пролетов.
4. Гимнастические скамейки — 2 штуки.
5. Гимнастические коврики (по количеству занимающихся детей)
6. Скакалки - (по количеству занимающихся детей )



7. Мячи набивные различной массы — 20 штук.

8. Мячи баскетбольные № 3 (по количеству занимающихся детей )

### **Литература**

1. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников». - М.: Просвещение, 1983.
2. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». - М.: Педагогика, 1975.
3. Зельдович Т. А.; Кераминас С. А. «Подготовка юных баскетболистов». - М.: Физкультура и спорт, 1964.

4. Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.
5. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 1978.
6. Осокина Т. И.; Тимофеева Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе». - М.: Просвещение, 1978.
7. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 1988.
8. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе». Под ред. Кенемана А. В. – М.: Просвещение, 1980.

## Приложение 1

### *Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет*

#### **Координация движений (отбивание мяча на месте)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень
--	---------	---------------	---------	--------	-------

					низкий
мальчики	более 20 раз	15 – 20 раз	15 – 20 раз	менее 15 раз	-
девочки	более 20 раз	15 – 20 раз	15 – 20 раз	менее 15 раз	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч, не сходя с места.

### Координация движений (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-
девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

### Ловкость

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
девочки	менее 6,5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева.

Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью,

записывается лучший результат.

### **Прыжки в длину с места (см)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-
девочки	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-

Оборудование: прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

### **Прыжки в высоту с места (см)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 28	23 – 28 см	23 - 28 см	менее 23	-

	см			см	
девочки	более 25 см	20 – 25 см	20 – 25 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

### Метание (м)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий					
	правая	левая	права	лева	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7 м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик;

мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на спортивной площадке.

Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой,

одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

1. Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
2. Наличие замаха;
3. Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
4. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
5. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### **Равновесие (сек)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 60	45 – 60 сек	45 – 60	менее 45	-

	сек		сек	сек	
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

### ***Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет.***

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 10раз	7 – 10 раз	7 – 10 раз	менее 7 раз	-
девочки	более 10 раз	7 – 10 раз	7 – 10 раз	менее 7 раз	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

### **Ловкость**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева.

Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью,

записывается лучший результат.

### **Прыжки в длину с места (см)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает,

отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук,

от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстоян



ие и приземляется на обе ноги.

При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

### **Прыжки в высоту с места (см)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 - 25 см	менее 23 см	-
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

### **Метание (м)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий					
	правая	левая	правая	левая	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	более 8 м	более 5,5м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-
девочки	более 7 м	более 5,5м	5,0 – 8,0м	4,5 м	5,0 – 8,0м	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик;

мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке.

Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой,

одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

6. Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;

7. Наличие замаха;
8. Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
9. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
10. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

### **Равновесие (сек)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 11 сек	7 - 11 сек	7 – 11 сек	менее 7 сек	-
девочки	более 14 сек	9 – 14 сек	9 - 14 сек	менее 9 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена, и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

## **Приложение 2**

**Выявление уровня развития двигательных навыков на начальном этапе, оценка достигнутых результатов**

1Вариант

Цель: выявить умение детей действовать с мячом, реагировать на сигнал.

I часть. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»;

II часть. Игра «Поймай мяч»;

III часть. Игра «Сбей кеглю».

## 2 Вариант

Цель: выявить умения детей вести мяч правой и левой рукой, меняя направление передвижения, а также проверить развитие ориентировки в пространстве, ловкости.

I часть. 1. Ведение мяча правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке. 2. Ведение мяча с изменением направления передвижения.

II часть. Подвижная игра «Мотоциклисты».

III часть. Дети строятся в круг. В середине круга – мяч. Один ребенок, которого назначает взрослый, закрывает глаза, делает поворот кругом. Он должен, не глядя, пройти до мяча и попасть ногой (одним движением) в мяч.

## 3 Вариант

Цель: проверить ведение мяча правой рукой и броски мяча в корзину.

Дети построены в 2 колонны, по 6 игроков в колонне напротив корзины, на расстоянии 10 м от них. Первые в колоннах ведут мячи ближе к корзинам,

останавливаются и бросают в них мячи двумя руками от груди, ловят мячи, ведут обратно и передают следующим игрокам.

### **Приложение 3**

**Технология реализации программы по освоению детьми 5-7 лет  
двигательных навыков и умений в процессе обучения подвижным играм  
с элементами баскетбола**

*1 год*

**Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча**

<b><i>Первоначальное обучение действиям</i></b>	
<u>Сентябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками.</li> <li>2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками.</li> <li>3. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом.</li> <li>4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.</li> </ol> <p>Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».</p>
<b><i>Углубленное разучивание действий</i></b>	
<u>Октябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.</li> <li>3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками.</li> </ol> <p>Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».</p>
<b><i>Совершенствование навыков</i></b>	
<u>Ноябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.</li> <li>2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку.</li> <li>3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.</li> <li>4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).</li> </ol> <p>Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».</p>
<b>Упражнения, подготавливающие к ведению мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Декабрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя;</li> <li>2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе;</li> <li>3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.</li> </ol>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Январь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.</li> <li>2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.</li> <li>3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).</li> </ol>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Февраль</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой.</li> <li>2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.</li> <li>3. Ведение мяча, ударя ладонью по нему (произвольным способом).</li> </ol>
<b>Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Март</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).</li> <li>2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы.</li> </ol>

	Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Апрель</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мяча в баскетбольный щит (размер 120X90см), установленный на разной высоте.</li> <li>2. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.</li> </ol>

**2 год**

<b>Упражнения и игры с передачей мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Сентябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.</li> <li>2. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами.</li> <li>3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.</li> <li>4. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.</li> </ol> <p>Игры: «10 передач», «Мяч водящему».</p>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Октябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).</li> <li>2. Передача мяча в тройках, пятерках.</li> <li>3. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.</li> </ol> <p>Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».</p>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Ноябрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча парами при противодействии защитника.</li> </ol> <p>Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».</p>
<b>Упражнения и игры с ведением мяча</b>	
<b><i>Первоначальное обучение</i></b>	
<u>Декабрь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча на месте.</li> <li>2. Ведение мяча вокруг себя.</li> <li>3. Ведение мяча, продвигаясь шагом.</li> </ol> <p>Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».</p>
<b><i>Углубленное разучивание</i></b>	
<u>Январь</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча.</li> <li>2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.</li> <li>3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.</li> </ol>
<b><i>Совершенствование</i></b>	
<u>Февраль</u>	<p>Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».</p>



<b>Упражнения и игры с бросками мяча в корзину</b>	
<i>Первоначальное обучение</i>	
<u>Март</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом.</li> <li>2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.</li> <li>3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</li> </ol> <p>Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».</p>
<i>Углубленное разучивание</i>	
<u>Апрель</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).</li> <li>2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.</li> </ol>