

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сосновский центр образования»
Приозерский район Ленинградской области

**Рассмотрена и рекомендована
к утверждению**
Протокол педагогического совета
№ 2 от «22 » февраля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №133 от
«28» февраля 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»**

Программа рассчитана для детей 7 -13 лет.
Срок реализации программы – 3 года.

Составитель:
Остапенко В. С.
Педагог дополнительного образования
«Сосновского центра образования».

Сосново
2023 г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Данная программа «Школа мяча» модифицированная, относится к программам физкультурной направленности разработана на основе нормативных документов в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, локальными актами муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновский центр образования» (далее МОУ «Сосновский ЦО») и базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

- Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов Е.А.Чернова, В.С.Кузнецова
- «Старт» Л.В. Яковлева
- “Играйте на здоровье” (Волошина Л.Н., Новичкова Л.В.);
- Современные здоровьесберегающие технологии, разработчики В.Л. Старковскова, А.С. Галанова, Т.А. Куценко.

Повышение эффективности физического воспитания детей школьного возраста очень важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным

Одним из путей совершенствования физического воспитания детей – применении основ известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис и др.)

Дополнительная образовательная программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности и направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спортивных игр и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Новизна программы.

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и физкультурно-спортивной работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Отличительные особенности программы

Программа обеспечивает

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов
- создает оптимальные условия (специфичные для школьников) для реализации творческой активности

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мячом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов действия с мячом, использование различных дополнительных игровых приемов с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и, снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки. Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данного направления в работе с детьми начальной школы обуславливается тем, что в Программе «Физическая культура» (начальная школа, под редакцией А.П. Матвеева), предусматривает обучение детей с 1 класса спортивным играм: футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису и др. Методика начального обучения игры в баскетбол детей школьного возраста разработана и отражена в работах Н.И. Преображенского, Т.А. Зельдович, С.А.Кераминаса, Ю.Ф. Буйлина и Ю.И. Портных и др. Однако содержание и методика обучения элементам игры в баскетбол детей начальной школы специально не разрабатывались. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания младших школьников. Так, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др. рекомендуют применять игру в баскетбол или включать элементы баскетбола в подвижные игры. Обучение элементам игры в баскетбол детей младшего школьного возраста проводится на занятиях в секционной работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом учитываются и задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, и специфика работы начальной школы. В этот период жизни детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети

лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

На занятиях используются игры с мячом и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях способствует достижению благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленности детей, ознакомлению детей с баскетболом в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию начальной школы и среднего звена.

Адресат программы .

Программа доступна для детей младшего и среднего школьного возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей). Минимальный возраст зачисления обучающихся 7 лет. Прием на основную программу осуществляется после обязательного прохождения ознакомительной программы «Школа мяча» в размере 72 часов или программы «Поиграй вместе со мной»

Объем и срок освоения программы.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения 216 часов

3 год обучения 216 часов.

Итого 648 часов

Формы обучения:

Форма обучения – очная, При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

язык преподавания : русский (родной).

Форма занятий : аудиторная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Формы занятий.

Предусмотрены следующие формы организации занятий: всем составом, группами. Виды занятий: игровые, соревновательные. Предусматриваются товарищеские игры и соревнования, матчевые встречи.

Режим занятий.

3 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 2 часа по 45 минут с 10-минутным перерывом.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы «Школы мяча» (обучение детей игре в баскетбол): освоение техники игры в баскетбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи программы «Школа мяча»

- Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)
- Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

1.3. Учебный план.

№ П. п	Тематическое планирование	1 год	2 год	3 год	Форма аттестации и контроля
1	Теоретические сведения	6	6	6	опрос
2	Контрольные нормативы	4	4	4	Сдача нормативов
3	Соревнование	10	10	10	Анализ участия
4	Игры на развитие выносливости	36	44	40	Веселые старты
5	Игры на развитие быстроты	34	82	82	Опрос правила игры
6	Игры на развитие точности	36	70	74	Соревнование «Самый меткий»
7	Игры с элементами лёгкой атлетики	36	20	20	Составление эстафеты
8	Игры с элементами баскетбола	24	10	10	«Штрафной бросок»
9	Игры с элементами волейбола	10	10	10	соревнование
10	Игры с элементами единоборств	10	10	10	Наблюдение Правила игры
11	Игры с элементами прикладного характера	10	10	10	Эстафеты
	Всего	144	216	216	

Первый год обучения

Цели: приобщить детей к активным и систематическим занятиям с мячом.

Задачи:

- обучать специальным упражнениям с мячом для развития специальной ловкости у занимающихся;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать навыки безопасного поведения на занятиях;
- развивать физические качества.

Учебный план

№п	Тематическое планирование	1 год	теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Теоретические сведения	6	6	-	опрос
2	Контрольные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
3	Соревнование	10	1	9	Анализ участия
4	Игры на развитие выносливости	36	2	34	Веселые старты
5	Игры на развитие быстроты	34	2	32	Опрос правила игры
6	Игры на развитие точности	36	2	34	Соревнование «Самый меткий»
7	Игры с элементами лёгкой атлетики	36	-	36	Составление эстафеты
8	Игры с элементами баскетбола	24	4	20	Конкурс «Штрафной бросок»
9	Игры с элементами волейбола	10	2	8	соревнование
10	Игры с элементами единоборств	10	1	9	Наблюдение Правила игры
11	Игры с элементами прикладного характера	10	-	10	Эстафеты
	Всего	216	20	196	

Содержание программы

Тема 1: Теоретические сведения

Теория: правила техники безопасности на занятиях. Гигиенические требования.

Практика: определение физического развития.

Тема 2:Тестирование физических качеств.

Теория: правила выполнения тестирования.

Практика: тестирование быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Тема 3:Соревнования

Теория: правила соревнований. Техника безопасности.

Практика: соревнования и матчевые встречи внутри объединения.

Тема 4 Игры на развитие выносливости

Беговые эстафеты, «Лови мяч», «Кто быстрее?» «Лови мяч» Эстафета с ведением мяча

Баскетбольные салочки. Салки с передачей мяча водящему

Тема 5 Игры на развитие быстроты

Игра «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки». «овцы и волки», «Черные и белые», «Кто быстрее» Эстафета, игра Передал – садись! Быстрая передача. Бросай – беги. Гонка мячей по шеренгам

Тема 6 Игры на развитие точности

Игры «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Кто дальше?» Эстафета с ведением мяча и броском в корзину Мяч среднему. Мяч своему, Колесо.

Тема 7 Игры с элементами лёгкой атлетики

Бег за мячом, встречный бег, скоростная эстафета, эстафетный бег по кругу

Тема 8 Игры с элементами баскетбола:

Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы Перебрасывание мяча друг другу Передача мяча друг другу Отбивания мяча на месте Подбрасывания мяча с хлопками в движении Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.

Тема 9 Игры с элементами волейбола

Броски мяча над собой и ловля двумя руками.

Броски мяча двумя руками из-за головы (на месте).

Броски мяча двумя руками снизу (на месте и через сетку).

Удары мячом о стену и ловля двумя руками.

Метание мячей на точность и дальность.

Игры с элементами единоборств

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Второй год обучения

Цели: формирование устойчивого интереса у занимающихся к стабильным и систематическим занятиям спортивными играми с мячом.

Задачи:

- закреплять базовую технику владения мячом;
- закреплять стабильность исполнения приёмов с мячом;
- развивать основные двигательные качества;
- воспитывать через игровые приёмы и эпизоды положительное отношение друг к другу.

Учебный план

№п	Тематическое планирование	2 год	теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Теоретические сведения	6	6	-	опрос
2	Контрольные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
3	Соревнование	10	1	9	Анализ участия
4	Игры на развитие выносливости	44	1	43	Веселые старты
5	Игры на развитие быстроты	82	1	81	Опрос правила

					игры
6	Игры на развитие точности	70	1	69	Соревнование «Самый меткий»
7	Игры с элементами лёгкой атлетики	20	1	19	Составление эстафеты
8	Игры с элементами баскетбола	10	-	10	Конкурс «Штрафной бросок»
9	Игры с элементами волейбола	10	-	10	соревнование
10	Игры с элементами единоборств	10	-	10	Наблюдение Правила игры
11	Игры с элементами прикладного характера	10	1	9	Эстафеты
	Всего	216	6	210	

Содержание программы «Школа мяча» 2 год

Тема 1: Теоретические сведения

Теория: влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Режим дня и его значение в жизни человека.

Практика: медицинское обследование состояния здоровья.

Тема 2: Тестирование физических качеств

Теория: условия проведения тестирования и правила их выполнения.

Практика: диагностика развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Тема 3: Соревнования

Теория: правила игры и системы розыгрыша.

Практика: участие внутри объединения в соревнованиях. Участие в районных соревнованиях по положению.

Тема 4 Игры на развитие выносливости

Беговые эстафеты, «Лови мяч», «Кто быстрее?» «Лови мяч» Эстафета с ведением мяча Баскетбольные салочки. Салки с передачей мяча водящему

Тема 5 Игры на развитие быстроты

Игра «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки». «овцы и волки», «Черные и белые», «Кто быстрее» Эстафета, игра Передал – садись! Быстрая передача. Бросай – беги. Гонка мячей по шеренгам

Тема 6 Игры на развитие точности

Игры «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Кто дальше?» Эстафета с ведением мяча и броском в корзину Мяч среднему. Мяч своему, Колесо.

Тема 7 Игры с элементами лёгкой атлетики

Бег за мячом, встречный бег, скоростная эстафета, эстафетный бег по кругу

Тема 8 Игры с элементами баскетбола:

Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы Перебрасывание мяча друг другу Передача мяча друг другу Отбивания мяча на месте Подбрасывания мяча с хлопками в

движении Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.

Тема 9 Игры с элементами волейбола

Броски мяча над собой и ловля двумя руками.

Броски мяча двумя руками из-за головы (через сетку).

Броски мяча двумя руками снизу

Удары мячом о стену и ловля двумя руками.

Тема 10 Игры с элементами единоборств

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Третий год обучения

Цели: формирование устойчивого интереса у занимающихся к стабильным и систематическим занятиям спортивными играми с мячом, совершенствование навыков владения мячом..

Задачи:

- совершенствование технических приёмов индивидуального плана;
- совершенствование групповых действий в играх с мячом;
- совершенствование игровой практики.

Учебный план

№п	Тематическое планирование	3 год	теория	Практика	Форма аттестации и контроля
1	Теоретические сведения	6	4	2	опрос
2	Контрольные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
3	Соревнование	10	2	8	Анализ участия
4	Игры на развитие выносливости	40	2	38	Веселые старты
5	Игры на развитие быстроты	82	4	78	Опрос правила игры
6	Игры на развитие точности	74	4	70	Соревнование «Самый меткий»
7	Игры с элементами лёгкой атлетики	20	2	18	Составление эстафеты
8	Игры с элементами баскетбола	10	1	9	Конкурс «Штрафной бросок»
9	Игры с элементами волейбола	10	1	9	соревнование
10	Игры с элементами единоборств	10	1	9	Наблюдение Правила игры
11	Игры с элементами прикладного характера	10	1	9	Эстафеты
	Всего	216	22	194	

Содержание программы «Школа мяча» 3 год

Тема 1: Теоретические сведения

Теория: качества спортсмена. Правила судейства. Системы игр. Классификация игр.

Практика: Составление схемы игры. Тактические схемы игры. Разбор игры.

Тема 2: Тестирование физических качеств

Теория: правила и условия выполнения тестирования.

Практика: определение уровня развития двигательных качеств.

Тема 3: Соревнования

Теория: расстановка и установка на игру. Схемы игры.

Практика: подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

Тема 4 Игры на развитие выносливости

Беговые эстафеты, «Лови мяч», «Кто быстрее?» «Лови мяч» Эстафета с ведением мяча

Баскетбольные салочки. Салки с передачей мяча водящему

Тема 5 Игры на развитие быстроты

Игра «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки». «овцы и волки», «Черные и белые», «Кто быстрее» Эстафета, игра Передал – садись! Быстрая передача. Бросай – беги. Гонка мячей по шеренгам

Тема 6 Игры на развитие точности

Игры «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Кто дальше?» Эстафета с ведением мяча и броском в корзину Мяч среднему. Мяч своему. Колесо.

Тема 7 Игры с элементами лёгкой атлетики

Бег за мячом, встречный бег, скоростная эстафета, эстафетный бег по кругу

Тема 8 Игры с элементами баскетбола:

Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы Перебрасывание мяча друг другу

Передача мяча друг другу Отбивания мяча на месте Подбрасывания мяча с хлопками в движении Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении.

Тема 9 Игры с элементами волейбола

Броски мяча над собой и ловля двумя руками.

Броски мяча двумя руками из-за головы (на месте и через сетку).

Броски мяча двумя руками снизу (на месте и через сетку).

Удары мячом о стену и ловля двумя руками.

Удары мячом о стену и ловля после отскока от пола.

Метание мячей на точность и дальность.

Игры с элементами единоборств

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением. Борьба за мяч.

1.4. Ожидаемые результаты.

Предметные . Обучающийся выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание),
умеет

-перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку

может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами

- легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.

- владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.

- освоил элементы спортивных игр:

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),

-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,

-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,

-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,

-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. На занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Подвижные игры, включенные в программу, развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Занятия позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи, служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование подвижных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Раздел 2 « Комплекс организационно – педагогических условий»

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	01.09-31.12 17 недель
Второе полугодие	10.01-31.05 19 недель
Продолжительность занятия	7-18 лет: 2 ч. по 45 мин.
Окончание учебного года	31 мая

Каникулы

период	
Второе полугодие Зимние каникулы	28.12-08.01
Количество дней	14 дней
Летние каникулы	01.06 -31.08

Выходные и праздничные дни

Начало / Конец	Название
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
1 мая	День Труда
9 мая	День Победы
4 ноября	День народного единства
Количество дней	

Диагностика

1. Входящий контроль с целью предварительного выявления уровня в начале учебного года - 10.09 - 15.09
2. текущий (тематический) контроль: осуществляется в процессе усвоения учебного материала по прохождению темы
3. Итоговый контроль 17.05 по 21.05 для проверки знаний, умений и навыков по усвоению дополнительной общеразвивающей программы.

Календарно - тематическое планирование. 1 группа

Сентябрь

№	Раздел программы	Тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения	Техника безопасности	2	02.09
2	Подвижные игры на развитие	Игры с элементами	2	05.09.

	точности	метаний		
3	Подвижные игры прикладного характера	Эстафеты с различными предметами	2	07.09.
4	Подвижные игры на развитие внимательности	«Через ручеёк»	2	09.09.
5	Подвижные игры на развитие точности	Игра «Снежки»	2	12.09.
6	Подвижные игры с элементами передвижений в усложнённых условиях	Эстафеты с различными предметами.	2	14.09.
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с элементами передач мяча по кругу	2	16.09.
8	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с элементами передач двумя руками в колонне	2	19.09.
9	Подвижные игры с элементами прыжков и бросков	Игры с продвижением вперёд со скакалкой и броском мяча в горизонтальную цель	2	21.09.
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с элементами передач и бросков	2	23.09.
11	Подвижные игры на развитие быстроты	Старты из различных и. п. с предметами в руках	2	26.09.2
12	Подвижные игры на развитие быстроты мышления	Передачи мяча в разных положениях и в соперничестве	2	28.09.
13	Подвижные игры с развитием двигательного комплекса в целом	«Лапта», «Снайпер», «Пятнашки»	2	30.09.
Октябрь				
1	Подвижные игры с элементами бега	П/и «Космонавты2	2	03.10.
2	Подвижные игры на развитие точности	Игры с элементами метаний в горизонтальную цель	2	05.10.
3	Подвижные игры с элементами прыжков в разных направлениях и плоскостях	П/и «Воробьи и кот»	2	07.10.
4	Подвижные игры на развитие ловкости и скорости	Подвижная игра «Воробьи и кот»»	2	10.10.
5	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Игры с прыжками	2	12.10.
6	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Игры и эстафеты с передачей и ловлей мяча	2	14.10.
7	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Игры и эстафеты с бегом и прыжками	2	17.10.
8	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	2	19.10.
9	Подвижные игры на развитие точности	Броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель с различных дистанций	2	21.10.
10	Подвижные игры с элементами	Передачи и ведение мяча	2	24.10.

	баскетбола			
11	Подвижные игры на развитие ловкости	Специальные упражнения с баскетбольным мячом	2	26.10.
12	Подвижные игры на развитие двигательного комплекса в целом	Эстафеты с различными предметами.	2	28.10.
13	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Эстафеты с прыжками и ускорениями с преодолением препятствий	2	31.10.
Ноябрь				
1	Теоретические сведения	Техника безопасности при работе с мячом	2	02.11.
2	Подвижная игра на развитие прыгучести	П/и «Воробьи и кот»	2	07.11.
3	Подвижные игры на развитие ловкости	Полоса препятствий с лазанием и прыжками	2	09.11.
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты с баскетбольным мячом различного диаметра	2	11.11.
5	Подвижные игры на развитие быстроты передвижения	П/и «Колдуны» с баскетбольным мячом с вариантами	2	14.11.
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры и эстафеты с ведением и передачами мяча	2	16.11.
7	Подвижные игры на развитие быстроты мышления	Комплексная эстафета с заданиями на сообразительность	2	18.11.
8	Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты с бросками на точность	2	21.11.
9	Подвижные игры на развитие быстроты мышления	Эстафеты с различными предметами	2	23.11.
10	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Встречные эстафеты с предметами и без предметов	2	25.11.
11	Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	2	28.11.
12	Подвижные игры на развитие ловкости	«Пятнашки» и «Снайпер» с заданиями	2	30.11.
Декабрь				
1	Подвижные игры на развитие точности	Игры с элементами бросков на точность. П/и «Снежки»	2	02.12.
2	Подвижные игры на развитие двигательного комплекса в целом	Игры на развитие двигательных качеств	2	05.12.
3	Подвижные игры на развитие двигательного комплекса в целом	Эстафеты с передачей по кругу	2	07.12.
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты с ведением и бросками облегчёнными мячами	2	09.12.
5	Подвижные игры на развитие координации	Полоса препятствий с лазанием и перелазанием	2	12.12.

6	Подвижные игры на развитие ловкости	Полоса препятствий с перелазанием и прыжками	2	14.12
7	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	Полоса препятствий с лазанием и прыжками	2	16.12.
8	Теоретические сведения	Техника безопасности на новогодние каникулы	2	19. 12.
9	Подвижные игры на развитие быстроты.	Эстафеты со стартами из различных исходных положений	2	21.12.
10	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Встречные и круговые эстафеты с предметами и без предметов	2	23.12.
11	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры и эстафеты с передачами и бросками в кольцо	2	26.12.
12	Элементы мини- баскетбола	Игры 2*2	2	28.12.
13	Подвижные игры на развитие двигательного комплекса в целом.	Эстафеты с предметами и без предметов.	2	30.12.
Январь				
1	Теоретические сведения	Правила техники безопасности.	2	09.01.
2	Контрольные нормативы	Тестирование физических качеств	2	11.01.
3	Подвижные игры с элементами прыжков	П/и «Удочка»	2	13.01.
4	Подвижные игры с передвижением в усложнённых условиях	Эстафеты с различными предметами	2	16.01.
5	Подвижные игры с развитием качеств прикладного характера	Комбинированные эстафеты	2	18.01.
6	Подвижные игры на развитие точности	Игры с элементами метания в цель	2	20.01.
7	Подвижные игры на развитие ловкости	Эстафеты с перелазанием и переноской нестандартных предметов	2	23.01.
8	Подвижные игры на развитие быстроты реакции	Старты из различных исходных положений и догонялки в парах с различными исходных положений	2	25.01.
9	Подвижные игры на развитие точности и ловкости	«Снайпер» варианты	2	27.01.
10	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	Эстафеты с предметами.	2	30.01
Февраль				
1	Соревнования	Матчевые встречи по русским национальным играм.	2	01.02.
2	Подвижные игры с элементами бега	П/и «У медведя во бору»	2	03.02.
3	Подвижные игры с элементами	Игры и эстафеты с	2	06.02.

	баскетбола	элементами ведения и передач мяча.		
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами передач мяча по кругу	2	08.02.
5	Подвижные игры с передвижением в усложнённых условиях	Эстафеты с различными предметами.	2	10.02.
6	Подвижные игры на развитие точности.	Игры с элементами метания в горизонтальную цель	2	13.02.
7	Подвижные игры с мячом	Веселые старты с мячом.	2	15.02.
8	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с ведением мяча	2	17.02
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с ведением и бросками мяча в кольцо	2	20.02.
10	Эстафеты с элементами баскетбола	Ведение мяча на скорость	2	22.02.
11	Упражнения на развитие ловкости	Специальные упражнения с баскетбольным мячом	2	27.02.
Март				
1	Соревнования	Матчевые встречи по подвижным играм	2	01.03.
2	Развитие двигательных качеств в целом	Комбинированная полоса препятствий	2	03.03.
3	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Игры с передачами мяча	2	06.03.
4	Подвижные игры на развитие внимательности	П./и «Живое не живое»	2	10.03.
5	Подвижные игры на развитие координации движений	П/и» Кошки-мышки»	2	13.03..
6	Подвижные игры с элементами прикладного характера	Комбинированная полоса препятствий.	2	15.03.
7	Подвижные игры на развитие точности	Игры-конкурсы с упражнениями для развития точности	2	17.03.
8	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с бросками мяча	2	20.03.
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с ведением и передачами мяча	2	22.03
10	Подвижные игры на развитие ловкости и внимательности	игры с мячами в командах с передачами нескольких мячей	2	24.03.
11	Подвижные игры с элементами баскетбола	Обводка стоек с последующей передачей партнёру	2	27.03.
12	Подвижные игры с комплексным развитием двигательных качеств.	«Снайпер» с вариантами.	2	29.03.
13	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры и эстафеты с обводкой и передачей мяча	2	31.03.
Апрель				
1	Теоретические сведения	Гигиенические требования к форме.	2	03.04.
2	Контрольные нормативы	Тестирование физических качеств	2	05.04.

3	Подвижные игры с развлекательными элементами	«Весёлые старты»	2	07.04.
4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Игры с элементами метаний	2	10.04.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Встречные эстафеты с ведением и передачами	2	12.04.
6	Подвижные игры на развитие внимания и ловкости	Игра «Совушка», «Кошки – мышки»	2	14.04.
7	Подвижные игры на развитие скорости передвижения	П/и «Кто быстрее», «Пятнашки»	2	17.04.
8	Тестирование физических качеств	Тест на быстроту, ловкость	2	19.04
9	Тестирование физических качеств	Тест на выносливость и силу	2	21.04.
10	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с бросками в кольцо и в цель	2	24.04
11	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с ведением и передачами мяча	2	26.04.
12	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с передачами мяча в парах	2	29.04.
Май				
1	Соревнования	Матчевые встречи по подвижным играм	2	03.05
2	Подвижные игры с развлекательными элементами	«Весёлые старты»	2	05.05.
3	соревнования	Турнир посвященный Дню Победы	2	10.05.
4	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Игра «А ну-ка, догони» «Догонялки в парах» из различных исходных положений	2	12.05.
5	Подвижные игры с мячом	П/и «Кто быстрее отнесёт», «Кто быстрее соберёт».	2	15.05.
6	Лёгкоатлетические эстафеты	Круговые эстафеты	2	17.05.
7	Подвижные игры на развитие ловкости и скорости передвижения	«Пятнашки» с предметами	2	19.05
8	Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски командами по точкам	2	22.05.
9	Подвижные игры с элементами баскетбола	Штрафной бросок	2	24.05.
10	Соревнования	Встречная эстафета	2	26.05.
11	Соревнования	Круговая эстафета	2	29.05.
12	Соревнования	Линейная эстафета.	2	31.05.

Распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
26	26	24	24	18	24	26	26	22

Учебный план

№п	Тематическое планирование	всего	Форма аттестации и контроля
1	Теоретические сведения	6	зачет
2	Контрольные нормативы	4	Сдача нормативов
3	Соревнования	10	Результат участия

4	Игры на развитие выносливости	44	Правила игры.
5	Игры на развитие быстроты	82	Тестирование физических качеств
6	Игры на развитие точности	70	тестирование, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
7	Игры с элементами лёгкой атлетики	20	Диагностика скоростно-силовых качеств
8	Игры с элементами баскетбола	10	Конкурс «Меткий стрелок», Эстафеты
9	Игры с элементами волейбола	10	«Мяч в цель» Эстафеты.
10	Игры с элементами единоборств	10	Тестирование физических качеств
11	Игры с элементами прикладного характера	10	«Лапта». Тест на скорость и ловкость. Тест на гибкость и силу.
	Всего	216	

Календарно-тематическое планирование 2 группа

Сентябрь

№	тема	Часы	Дата
1	Теоретические сведения Правила техники безопасности на занятиях и в быту	2	02.09.
2	Развитие ловкости с облегчёнными мячами	2	05.09.
3	Игра «мяч капитану»	2	07.09
4	Упражнения на развитие ловкости	2	09.09.
5	Упражнения с набивным мячом для развития силы и ловкости	2	12.09.
6	Игра в «Снайпер»	2	14.09.
7	Упражнения с набивным мячом	2	16.09.
8	Специальные упражнения с баскетбольным мячом	2	19.09.
9	«Мяч капитану»	2	21.09.
10	Специальные упражнения с набивным мячом	2	23.09.
11	Специальные упражнения с баскетбольным мячом для развития специальной ловкости	2	26.09.
12	Техника безопасности при занятиях баскетболом	2	28.09.
13	Передача и ловля мяча. Ведение мяча	2	30.09.

Октябрь

№	Тема	Часы	Дата
1	Специальные упражнения для развития специальной ловкости	2	03.10.
2	Игра «Салки» с ведением баскетбольного мяча	2	05.10.
3	Ведение мяча	2	06.10.
4	Передачи мяча в парах стоя на месте	2	07.10.
5	Специальные упражнения с баскетбольным мячом	2	10.10.
6	Специальные упражнения для развития силы и	2	12.10.

	ловкости с набивным мячом		
7	Передачи мяча на месте	2	14.10.
8	Эстафеты с передачами и ведением мяча	2	17.10.
9	Упражнения для развития ловкости	2	19.10.
10	Передачи мяча с отскоком от пола	2	21.10.
11	Эстафеты с передачами и ведением мяча	2	24.10.
12	Ловля мяча после передачи с отскоком	2	26.10.
13	Специальные упражнения с баскетбольным мячом для развития специальной ловкости	2	28.10.
14	Специальные упражнения с баскетбольным мячом.	2	31.10.

Ноябрь

№	Тема	Часы	Дата
1	Ведение мяча с заданиями	2	02.11.
2	Передачи мяча с заданиями	2	07.11.
3	Упражнения на развитие координации	2	09.11.
4	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	11.11.
5	Передачи мяча в движении	2	14.11.
6	Броски на точность	2	16.11.
7	Упражнения на развитие прыгучести и координации	2	18.11.
8	Передачи мяча в движении	2	21.11.
9	Упражнения на развитие скорости и координации движений	2	23.11.
10	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	25.11.
11	Броски в кольцо после ведения и с передач	2	28.11.
12	Упражнения с баскетбольным мячом для развития специальной ловкости	2	30.11.

Декабрь

№	Тема	часы	Дата
1	Упражнения для развития выносливости	2	02.12.
2	Ведение мяча. Остановки. Повороты.	2	05.12.
3	Упражнения на развитие скорости и координации	2	07.12.
4	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	09.12.
5	Броски на точность с различных дистанций	2	12.12.
6	Передачи мяча в движении.	2	14.12.
7	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	16.12.
8	Броски в 3х секундной зоне	2	19.12.
9	Упражнения на развитие прыгучести	2	21.12.
10	Учебно-тренировочная игра с заданиями	2	23.12.
11	Броски мяча из под кольца	2	26.12.
12	Упражнения на развитие координации	2	28.12.
13	Учебно-тренировочная игра	2	30.12.

Январь

№п	Тема	Час	Дата
1	Упражнения с облегчённым мячом для развития ловкости	2	09.01.
2	Специальные упражнения с мячом для развития ловкости	2	11.01.
3	Упражнения с набивным мячом	2	13.01.
4	Передачи и ловля мяча	2	16.01.
5	Игра «Мяч капитану»	2	18.01.
6	Ведение мяча после ловли	2	20.01.
7	Баскетбольный квадрат	2	23.01.
8	Повороты на месте	2	25.01.
9	Упражнения для развития специальной ловкости	2	27.01.
10	Учебная игра.	2	30.01.

Февраль

№п	Тема	Час	Дата
1	Упражнения с мячами разными по весу	2	01.02.
2	Игра «Гонка мячей по кругу»	2	03.02.
3	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	2	06.02.
4	Игра «Гонка мячей по кругу»	2	08.02.
5	Общеразвивающие упражнения с мячом	2	10.02.
6	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте с изменением высоты отскока.	2	13.02.
7	Специальные упражнения с баскетбольным мячом	2	15.02.
8	Игры на развитие быстроты	2	17.02.
9	Обводка препятствий	2	20.02.
10	Игры на развитие ловкости	2	22.02.
11	Специальные упражнения с баскетбольным мячом	2	27.02.

Март

№п	Раздел программы	Тема	Час	Дата
1	Общефизическая подготовка	Упражнения с мячами разного веса для развития ловкости	2	01.03.
2	Специальная физическая подготовка	Передачи мяча в парах	2	03.03.
3	Подвижные игры	Игра «Снайпер»	2	06.03.
4	Подвижные игры	Игра «Снайпер»	2	10.03.
5	Специальная физическая подготовка	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	2	13.03.
6	Общефизическая подготовка	Упражнения с различными мячами для развития выносливости.	2	15.03.
7	Подвижные игры	Игра «Снайпер» с различными вариантами	2	17.03.

8	Специальная физическая подготовка	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения.	2	18.03.
9	Общефизическая подготовка	Упражнения с мячами разными по размеру для развития выносливости	2	20.03.
10	Подвижные игры	Игра «Снайпер» с заданиями	2	22.03.
11	Подвижные игры	«Лапта» вариант № 1	2	24.03.
12	Подвижные игры	«Лапта» вариант № 2	2	27.03.
13	Игры с элементами баскетбола	Ведение и передачи мяча с последующим броском в кольцо	2	29.03.
14	Подвижные игры	Игра «Захват знамени».	2	31.03.

Апрель

№п	Тема	Час	Дата
1	Упражнения с мячами для развития прыгучести	2	03.04.
2	Игра «Снайпер» с различными вариантами	2	05.04.
3	Ведение мяча с последующей передачей	2	07.04.
4	Упражнения с мячами для развития прыгучести	2	10.04.
5	Игра «Лапта»	2	12.04.
6	Упражнения с мячами для развития быстроты	2	14.04.
7	Ведение мяча с последующей передачей	2	17.04.
8	Передачи мяча после ведения	2	19.04.
9	Игра «Снайпер»	2	21.04.
10	«Лапта». Тест на скорость и ловкость.	2	24.04.
11	«Пятнашки» различные варианты. Тест на гибкость и силу.	2	26.04.
12	«Софтбол». Тест на выносливость.	2	28.04.

Май

№п	Тема	Час	Дата
1	Ловля мяча с передачи после ведения	2	03.05.
2	Игра «Снайпер» с вариантами	2	05.05.
	Соревнования, турнир к Дню Победы	2	10.05.
3	Упражнения с мячами для развития быстроты.	2	12.05.
4	Броски мяча в цель	2	15.05.
5	Игры с мячом на развитие ловкости	2	17.05.
6	Игры на развитие быстроты	2	19.05.
7	Игры на развитие ловкости	2	22.05.
8	Игры на развитие точности	2	24.05.
9	Соревнования по подвижным играм	2	26.05.
10	Соревнования по эстафетному бегу	2	29.05.
11	Соревнования «Лапта»	2	31.05.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- Мячи волейбольные - 10 шт
- Мячи баскетбольные - 10 шт
- Мячи футбольные - 10 шт
- Мячи для метания - 10шт
- Скакалки - 10 шт
- Бита для игры в лапту - 2шт
- Гимнастические маты - 5 шт
- Мячи набивные - 10 шт
- Эстафетные палочки - 5 шт

Личный спортивный инвентарь.

накидки, майки, шорты.

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов реализации программы используются разные виды контроля:

- текущий - в процессе обучения;
- итоговый в конце года;
- промежуточный - по итогам прохождения темы

Средства определения результативности:

- тестирование - опрос « Мотивы посещения занятий» для тех, кто занимается первый год ;
- наблюдение;
- диагностика знаний, умений и навыков в начале и в конце года;
- анализ выполненных нормативов;
- сохранность контингента;
- результаты участия в соревнованиях.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

*проведение контрольных занятий, зачётов;

*тестирование

*участие в спортивных мероприятиях;

*наблюдение, опрос;

Результаты наблюдений, опросов, выполнение нормативов фиксируются в диагностических картах, таблицах. В начале учебного года заполняется диагностика « Результативность обучения» в диагностическую карту по каждому показателю результаты заносятся в течение года два раза : в октябре и апреле.

По результатам освоения программного материала обучающиеся могут быть досрочно переведены с одного этапа обучения на другой.

2.4. Оценочные материалы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом. Критерии оценки выполнения: 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован; 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов – отказ от выполнения движения

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
Упражнения :передача мяча					
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

Контрольные нормативы

№	Перечень нормативов	11 лет	12 лет	13 лет
1	Челночный бег 4 * 9 м сек	11.6	11.0	10.5
2	Прыжок в длину с места см	140	150	160
3	Передача баскетбольного мяча №5 в стену за 10 сек с расстояния 3 метров (раз)	10	13	15

4	Бросок в кольцо с различных расстояний. 5 точек. (Сумма попаданий)	7	9	10
5	Штрафной бросок (кол-во попаданий).	2	3	4

2.5. Методическое обеспечение.

В подготовительной к школе группе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включение в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

I.Подготовительная работа.

- Дети должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
- Основная стойка баскетболиста: 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 и находятся около туловища.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

II. Обучение способам действия.

- Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка
- Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.
- Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.
- Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).
- Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).
- При передаче мяча держать его на уровне груди.
- Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.
- Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.
- Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину.
- Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносятся вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

- Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 -2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III. Подводящие упражнения.

- Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.
- Ведение мяча, передвигаясь шагами,
- Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой
- Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления
- Ведение мяча при противодействии другого игрока

IV. Организация игры.

- Игра делится на два тайма по 5 минут.
- Между таймами планируется обязательный перерыв.
- Педагог следит за продолжительностью игры.
- Во время перерыва происходит замена уставших детей.
- При пересечении мячом боковой линии игра останавливается.
- Возвращает мяч в игру команда противника
- С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину
- Запрещается вести мяч двумя руками одновременно
- Запрещается бежать с мячом в руках
- Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

2.6. Список литературы

Литература для использования преподавателем:

- 1.Беляев Л. В. Портных Ю. Н. Подвижные игры, М., 1976г
- 2.Буйлин Ю. Р. Портных Ю. Н. Мини-баскетбол в школе, М., 1982г
- 3.Завадова Н. И. Игры с предметами для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1992г
- 4.Игнатъев Б. Д. Подвижные игры в детском оздоровительном лагере, М., 1989г.

Литература для детей:

1. Азбука игр для здоровья
2. Русские народные игры